مختلف ممالک کے لذیذ کھانے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مختلف ممالک کے

لذیذ کھانے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہالینڈ' سویڈن' بلجیم' ناروے' اسپین' اٹلی' پولینڈ' فرانس' سوئٹزر لینڈ'
جرمنی' آسٹریا' برطانیہ' آسٹریلیا' امریکہ' کینڈا' روس' جاپان' عرب'
ایران' افغانستان' مصر' ملائیشیا' ترکی' لبنان' لیبیا' افریقہ' کوریا' لنکا' بنگلہ
دیش اور پاک و ہند
کے کھانے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیش لفظ

کبھی کبھی روزمرہ کے عام کھانوں سے دل بھر جاتا ہے اور بے ساختہ جی چاہتا ہے کہ اپنے دیسی کھانوں کی بجائے کوئی نیا ولایتی کھانا پکایا جائے۔ آپ کی اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے اس کتاب میں دنیا کے تقریباً سبھی ملکوں کے کھانے پکانے کی ایک سو چالیس (140) ترکیبیں بیان کی گئی ہیں۔

خواتین چاہتی ہیں کہ وہ ایسے خوش ذائقہ لذیذ اور غذائیت سے بھرپور کھانے پکائیں جن سے ایک تو گھر کے افراد کی صحت و تندرستی برقرار رکھنے میں مدد ملے۔ دوسرے اُنہیں سگھڑ اور عمدہ کھانے پکانے کی ماہر خواتین سمجھا جائے۔

ہمارے دیسی کھانوں کی پرانی ترکیبوں میں بہت زیادہ گھی اور مسالے وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور خوراک کی غذائیت یا طاقت بھی کم ہو جاتی ہے۔ اب یورپ، امریکہ اور ایشیا کے کئی ممالک میں نئے طریقے استعمال ہوتے ہیں جن سے غذائیت بھی کم نہیں ہوتی اور کھانے بھی مزیدار بن جاتے ہیں۔

زیرِ نظر کتاب میں دنیا کے 33 ممالک کے کھانے پکانے کی ایک سو چالیس ترکیبیں بیان کی گئی ہیں۔ ان ترکیبوں میں جہاں کہیں چائے کے چمچ کا ذکر ہے' اُس سے مراد چائے کا عام اسٹینڈرڈ سائز کا چمچ ہے جو چائے کی پیالیوں کے ساتھ چائے میں چینی ڈالنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ چاول کے چمچے سے مراد چاول کھانے والا چمچ ہے اور کھانے کے چمچ کا مطلب ''ٹیبل سپون'' یعنی وہ چمچہ ہے جس کے ساتھ ڈونگے میں سالن نکالا جاتا ہے۔ آپ جب بھی ان چمچوں میں کوئی چیز ناپیں تو چمچ کو اس چیز کے ساتھ بھر کر اوپر سے نرم ہاتھ سے چھری کے ساتھ برابر کر لیں۔ کسی ترکیب میں پیالی کا ناپ لکھا گیا ہو تو بھی اسی طریقہ کو بروئے کار لائیں۔

کھانے پکاتے ہوئے ہمیشہ وہ مکھن استعمال کریں جس میں گھی یا پانی کا ایک آدھ قطرہ بھی نہ ہو' برائے نام ملاوٹ والا مکھن بھی کھانے کو بدمزہ بنا سکتا ہے۔ کھانے کی ترکیبوں میں جہاں کہیں پانی کا استعمال ضروری ہو وہاں پانی صرف اتنا ہی ڈالیں جس قدر ضروری ہو۔ آگ ہمیشہ دھیمی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھیں۔اس سے چیزیں جلدی تیار ہوتی ہیں۔پھر مزیدار بھی ہوتی ہیں اور ان کا رنگ روپ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ جہاں کہیں ڈبوں یا بوتلوں کے استعمال کی بات کی گئی ہے وہاں آپ کا فرض ہے کہ ایسے ڈبے اور بوتلیں استعمال کریں جو بالکل صاف اور قطعی خشک ہوں اور ان کے ڈھکن اچھی طرح بند ہو جاتے ہوں۔

ابتداء میں اوزان میں کمی بیشی نہ کریں۔نتائج بالکل صحیح ہوں گے۔ جب آپ تجربہ کار ہو جائیں گی تو حسب ضرورت مسالوں اور دوسری چیزوں کے اوزان وغیرہ میں کمی بیشی کر سکتی ہیں۔

آخری بات یہ ہے کہ اس کتاب میں مندرج ساری ترکیبیں میری آزمودہ ہیں اور میں نے ان ترکیبوں کو آزمانے کے بعد قلمبند کر کے آپ کے سامنے پیش کیا ہے۔اس لیے کھانے پکانے کی ان تراکیب پر مکمل اعتماد کیا جا سکتا ہے لیکن کتاب چونکہ میری طرف سے سپرد قلم کرنے کے بعد قارئین کے ہاتھوں میں پہنچنے تک متعدد مراحل سے گزرتی ہے۔اس لیے کسی بھی مرحلے پر اس میں کسی بھی چھوٹی موٹی غلطی کے رہ جانے کے امکان کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔احتیاطاً آپ کو کوئی کھانا پکانے سے قبل اس کی اشیاء اور اُن کے اوزان پر اچھی طرح غور کر لینا چاہیے۔خصوصاً مسالوں کے انتخاب میں اپنی پسند کو ضرور پیش نظر رکھیں۔

بعض گھرانوں میں چٹ پٹی تیز مسالے دار چیزوں کو پسند کیا جاتا ہے اور بعض گھرانے تیز مسالوں کو ناپسند کرتے ہیں۔آپ کے گھرانے کو کیا پسند ہے اور کیا ناپسند یہ آپ کا اپنا معاملہ ہے۔ اس لیے اس کا فیصلہ آپ ہی کو کرنا ہوگا۔اسی طرح زیر نظر کتاب کی ترکیبوں میں کھانے پکانے کے لیے مختلف اقسام کے چولھوں کا ذکر ہے۔کسی دور میں مٹی کے تیل کے چولھوں کا رواج تھا۔آج سوئی گیس پر کھانے پکائے جاتے ہیں جو کھانا مٹی کے تیل کے چولھے پر نصف گھنٹے میں پکتا تھا۔ وہی سوئی گیس کے چولھے پر دس منٹ میں تیار ہو جاتا ہے۔تراکیب میں چیزوں کو ٹھنڈی جگہ پر رکھنے کی تاکید کی گئی۔یہ چیزیں ریفریجریٹر میں بھی رکھی جا سکتی ہیں اور فریج میں بھی۔اب یہ آپ کی پسند ہے کہ آپ پکانے کے لیے کون سا چولھا اور چیزیں ٹھنڈی رکھنے کے لیے کیا چیز استعمال کرتی ہیں۔یہ فیصلہ بھی آپ ہی کو کرنا ہوگا کہ آپ کے چولھے پر کھانا کتنی دیر میں پک کر تیار ہوگا۔

اب آپ کتاب پڑھیے اور ہماری ترکیبوں کو آزمائیے۔

اختر جہاں بیگم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترتیب

نمبر شمار	عنوان	صفحہ
	پیش لفظ	4
	ہالینڈ کے کھانے	
	انڈر لیمین (اسٹو)	11
	ہاہاٹ میٹ کلیپ اسٹک (ملے جلے گوشت کا سوپ)	12
	جیشت اسکوئل (شکاری کا کھانا)	12
	انڈر گیمکٹ (قیمہ)	13
	چیز ٹوسٹ	14
	سویڈن کے کھانے	
	فری کیڈ بلر (گوشت کے کوفتے)	15
	کلسد پامیڈ فری کیڈ بلر (کرم کلے کا سوپ کوفتوں کے ساتھ)	16
	بلجیم کے کھانے	
	لے واٹرزو (چوزوں کا سوپ)	17
	فلیمش کاربونیڈ (ہلکی آنچ پر پکا ہوا گوشت)	18
	ناگنان ڈی ولو (بکرے کے گردے)	19
	ناروے کے کھانے	
	فِک سُوپ (مچھلی کا سوپ)	20
	فِک فارس (مچھلی کے کوفتے)	21
	سپین (ہسپانیہ) کے کھانے	
	انڈوں اور سبزیوں والا ٹماٹر کا شوربہ	22
	سوپاڈی سیبولا (پیاز کا سوپ)	23
	پیلا اے لا والینا (چاول اور مچھلی)	24
16-	سبزی گوشت	25
	ایروز کان لیے اے لا کھیچا (چاول اور دودھ کی کھیر)	26
	بز کو چوری پناٹا ڈوبیخ (کیک)	27
	مچھلی ٹماٹر	29
	سوپاڈی البونڈی گیلاز (سوپ اور کوفتے)	30
	انڈوں کا حلوہ	31
	سادہ ٹافی	32
	سپر فائن ٹافی	33
	آمنڈ ٹافی	33
	ملک ٹافی	34
	کریم ٹافی	34
	وال نٹ چاکلیٹ	35
	کوکونٹ چاکلیٹ	35
	سادہ چاکلیٹ	36
	مچھلی اور پیاز کی پائی	37
	سبزیوں کا سوپ	38
	گائے کا گوشت اور سبزیوں کا سوپ	39
	ہری مرچ کا سوپ	40
	مرچوں والے لبسن کا سوپ	41
	اٹلی کے کھانے	
	پولیے ٹون الا فورنا ئین (کوفتے)	42
	نوکچی الالی ماتیٹر (آلو کے کباب)	43
	لاؤ سوپو کو (اسٹو)	44
	کیول فلور الا رومانا (گوبھی کا پھول)	45
	پولینٹا (مکئی کا آٹا)	46
	رِل رزوٹو الا میلانیز (چاول کا اسٹو)	46

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چکن کا سوپ	47
آملیٹ سوپ	48
سبزیوں کا سوپ	49
پولینڈ کے کھانے	
گرپ فلک (جو کا سوپ)	51
کروپنوی اومیونی وِنڈ گرینو وچ	52
کالدونی (سوپ کیلئے کوفتے)	53
فرانس کے کھانے	
تلی مچھلی (پہلی ترکیب)	54
تلی ہوئی مچھلی (دوسری ترکیب)	55
پیاز کا فرنچ سوپ	55
پیاز کا سوپ	56
کاہو کے پتوں کی کریم کا سوپ	57
سبزیوں کا سوپ	58
آلو اور ہرے پیاز کا سوپ	59
سوئٹزرلینڈ کے کھانے	
فرونس پیس	60
کلرڈ سینڈوچز	61
جرمن کھانے	
بریڈ سوپ	63
آسٹریا کے کھانے	
سیب کی پڈنگ	65
براؤنیز	66
برطانیہ کے کھانے	
بیف سٹیک	67
ہنٹر بیف	68
ڈونٹ	69
جلفریزی	70
بریڈ پڈنگ	71
کسٹرڈ	71
سینڈوچ	72
بھینگا مچھلی ٹماٹر	73
تلی ہوئی مچھلی	74
مچھلی ٹماٹر	75
ہانی	76
چلی بیف	76
ایگ اینڈ کیرامل	77
ٹماٹر کی جیلی	78
آسٹریلیا کے کھانے	
چاول مچھلی	79
کاغذ میں پکی مچھلی	80
مرغ چاول	81
امریکہ کے کھانے	
اسٹو	83
پکوڑے والا مرغ	84
فروٹ اسٹو (مختلف پھلوں کا اسٹو)	85
کٹلس	86
بیف برگر	87
مٹر آلو اور گاجر کا سوپ	88
چاول مچھلی	89
ٹماٹر سوپ	90
سینڈوچ رولز	90
سینڈوچ (بند اور کلیجی کے)	91
ہری مرچیں تلی ہوئی (چلی بیف)	92
اسموک فش	93
ٹراٹل پڈنگ	94
تلا ہوا مرغ	95
ٹماٹر ساس	96
کٹلس	96

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کینیڈا	
ٹماٹو ساس (چٹنی ٹماٹر)	97
روسی کھانے	
بورخ (چقندر کا سوپ)	98
تووردوسکیا برائینا (تووردوسکی بکری کا گوشت)	99
کوٹلیٹکی (کوفتے)	100
کوکاسکی سلسلکر (کوہ قاف کی بکری کا گوشت)	101
کاؤ کاسکی پلاؤ (کوہ قافی پلاؤ)	102
سلاد	103
چین کے کھانے	
بیف سبزیاں	104
سویٹ اینڈ ساؤر پراز	105
بیف چلی	106
انڈوں کا چینی پلاؤ	107
چینی چلی ساس	108
چینی بین کارن سوپ	109
چینی پسندے	110
چینی چکن چلیز	111
چینی مچھلی	112
ثابت چینی مچھلی	113
چینی چکن کاری سوپ	113
گرم اور کھٹا سوپ	115
چائنیز چکن نوڈلز سوپ	116
جاپانی کھانے	
میسو شیرو (ترکاری کا سوپ)	118
سوکی یاکی (گوشت اور ترکاری)	118
کیبری ٹوٹسو کیمو (ککڑی اور شلجم کا سلاد)	119
ہومینو شتاشی موٹو (اُبلا ہوا پالک)	120
ماٹوہ کی اواسی یاکی (چوزے اور کھمبیاں)	120
عرب کے کھانے	
آملیٹ اِگ اینڈ پوٹے ٹو (آملیٹ انڈے اور آلو کا)	121
بین سوپ (لوبیے کا سوپ)	122
ایران کے کھانے	
کھچڑی قروت	123
مستاوا	124
آش ایرانی (ایرانی کھچڑی)	125
لنجھگ	126
قروت	127
بادنجان بورانی	128
افغانستان کے کھانے	
دولہ	130
افغانستانی میٹ (افغانستانی گوشت)	131
مصر	
شیخ المحشی	133
ملائیشیا	
پین اپیل اینڈ رائس (اناس اور چاول)	135
ترکی	
استنبولی	137
شادیوں پر بننے والا سوپ	138
ترکی کا بادام کا سوپ	139
کھیروں کا سوپ	140
نشاستے کا سوپ	141
کٹھی میٹھی بند گوبھی کا سوپ	141
لبنان	
سلاد آف فروٹ اینڈ ویجی ٹیبل (فروٹ اور سبزی کی سلاد)	143

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لیبیا	
لبی بال شاہی	145
افریقہ کے کھانے	
کوک میٹ فروٹ اینڈ وی نی (مرغ کا گوشت پھل اور سرکہ)	147
روسٹ میٹ (کوفتہ)	148
کوریا	
اِگ رائس (انڈے چاول)	150
لنکا کے کھانے	
گوشت	152
زعفرانی چاول	153
کوکونٹ سویٹ میٹ (ناریل کی مٹھائی)	154
مرغ کا سالن	155
زرد چاول	156
بنگلہ دیش کے کھانے	
فش سوپ	158
کوکونٹ میٹ (ناریل کا گوشت)	159
فش کباب (مچھلی کباب)	160
سکاٹ لینڈ کے کھانے	
مرغ اور پیاز کا سوپ	162
بند گوبھی اور جو کا سوپ	163
چکن سوپ	163
آئرلینڈ کے سوپ	
ہرے پیاز کا سوپ	165
سورج مکھی کے پھول کا سوپ	166
پاک و ہند کے کھانے	
اٹھے پلاؤ	167
تلی ہوئی بڑی مرچیں	169
تلی ہوئی چھوٹی مرچیں	169
آم کی چٹنی	170
پڈنگ	171
آم کی جیلی	172
آم کی آئس کریم	172
آم کا مربہ	173
خوبانی کا لذیذ مکھن	173
چھواروں کا حلوہ	174
آلو اور ٹماٹر کا سوپ	175
لہسن کے کراؤٹونز بنانے کا طریقہ	176
چکن سوپ (لیمن اور پودینے کے ساتھ)	176
گزپاچو سوپ	177
پنیر اور چکن کے کباب	178
بینگن اور کھوپرے کے پکوڑے	179
پالک بھرے انڈے	180
خوبانی اور چکن کے سموسے	180
پٹیلا دھواں دار کباب	181
اچار کے مصالحے والا قیمہ	182
بکری کے تلے ہوئے گردے	183
بکری کی تلی ہوئی چانپ	183
ثابت مصالحے کا پیاز گوشت	184
ڈبل روٹی اور قیمہ کے کباب	185
ہرے مصالحے کی مچھلی	185
بھرے ہوئے کھٹے آلو	186
آلو کی سبزی	187
آلو کے کباب	187
بھری ہوئی بھنڈی	188
پراٹھے	
مونگ کی دال اور پنیر بھرے پراٹھے	189
پالک اور میتھی کے پراٹھے	190
مٹر بھرے پراٹھے	190
پراٹھا لاجواب	191

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہالینڈ کے کھانے

ہالینڈ یعنی ولندیزی طباخی یورپین ممالک کی طباخی سے زیادہ متاثر نہیں ہوئی جبکہ ہالینڈ کی آبادیات نے اس کی طباخی کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے۔اس کی وجوہات یہ ہیں کہ ایک تو ان آبادیات سے ہالینڈ کو قسم قسم کے مسالے دستیاب ہوئے۔دوسرے چاول ملے۔اس کا نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ چاول اور مچھلی ہالینڈ کی خاص خوراک میں داخل ہو چکے ہیں۔

انڈرلیپین

(اسٹو)

ہالینڈ میں عام طور پر گوشت پکانے کا طریقہ یہ ہے۔

اشیاء

گوشت کی بوٹیاں ---------- 2 پونڈ
چربی یا مکھن ---------- 4 اونس
پیاز کتری ہوئی ---------- دو عدد پیاز کی
تیج پات ---------- دو عدد
نمک ---------- حسب ضرورت
سیاہ مرچ ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گوشت کی بوٹیوں کو چپٹا کر لیں اور خوب اچھی طرح دھو کر سیاہ مرچ کے ساتھ پکا لیں۔ چربی یا مکھن کو اچھی طرح پگھلا لیں اور اس میں بوٹیوں کو دونوں طرف الٹتے پلٹتے ہوئے تل لیں۔ پھر اس میں تیج پات' کتری ہوئی پیاز اور جائفل ملا دیں اور پتیلی کو ڈھک کر اس وقت تک پکاتی رہیں جب تک پک نہ جائے۔بیچ میں تھوڑا تھوڑا سا پانی ڈالتی رہیں جب تیار ہو جائے تو اسٹو سے شوق کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہٹپاٹ میٹ کلیپ سٹک

(ملے جلے گوشت کا سوپ)

اشیاء

چربی دار گوشت ..... 2 پونڈ
نرم گوشت ..... ڈیڑھ پونڈ
گاجریں ..... 6 پونڈ
آلو ..... 6 پونڈ
پیاز ..... 20 اونس
چربی ..... 4 اونس
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گوشت کو اچھی طرح دھولیں اور گرم نمکین پانی میں اُبالتی رہیں۔ اس کے بعد گاجروں کو خوب باریک کاٹ کر گوشت میں پتیلی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد تقریباً 20 سے 25 منٹ بعد آلو چھیل کر اور کاٹ کر اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی کتری ہوئی پیاز بھی ڈال دیں۔ پھر 20 سے 25 منٹ تک پکنے دیں حتیٰ کہ ترکاریاں گل جائیں۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو پکتے ہوئے تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتی رہیں لیکن یہ احتیاط ضرور کریں کہ جب پک کر تیار ہو جائے تو پھر پانی بالکل نہ ڈالیں۔

جیشٹ سکوٹل

(شکاری کا کھانا)

اشیاء

ابلے ہوئے آلو ..... 5 پونڈ
ابلا ہوا گوشت ..... ڈیڑھ پونڈ
پیاز ..... 6 اونس
ترش سیب ..... 1 پونڈ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گوشت یا ترکاریوں کا پانی ..... 4 پونڈ
مکھن ..... 3 اونس
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
جائفل ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ سیب بھی چھیل لیں اور بیچ کا بیجوں والا حصہ نکال کر دونوں کو مکھن میں تل لیں۔ پھر گوشت اور آلو کے بھی ٹکڑے کاٹ لیں۔ پھر پتیلی میں آلو' گوشت' سیب اور پیاز کی تہیں لگا دیں اور اوپر سے گوشت اور ترکاریوں کا پانی ڈال دیں اور تھوڑا سا مکھن ڈال لیں اور پتیلی کو ڈھک کر نرم آنچ کی بھٹی میں رکھ دیں اور جب ہلکی ہلکی سرخی آ جائے تو اتار لیں۔

اس کھانے کو شکاریوں کے علاوہ دوسرے لوگ بھی مزے سے کھاتے ہیں۔

انڈر گیہکٹ

(قیمہ)

اشیاء

قیمہ ..... 2 پونڈ
باسی ڈبل روٹی ..... 8 اونس
انڈے ..... 2 عدد
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
جائفل ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

دو پونڈ قیمہ پتیلی میں ڈالیں اور اس کے ساتھ ہی ساری باسی ڈبل روٹی ڈال دیں۔ باسی ڈبل روٹی کو پہلے دودھ اور پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا گیا ہو۔ اس کے ساتھ ہی نمک' دو انڈے' سیاہ مرچ اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چائنیز نمک ڈال دیں۔ پھر خوب اچھی طرح پکالیں اور پکانے کے بعد لہسن میں تل لیں۔ پھر مزے مزے سے روٹی کے ساتھ قیمہ کھائیں۔

چیز ٹوسٹ

اشیاء

کدوکش کیا ہوا پنیر ..... ایک پیالی
انڈے ..... دو عدد
ڈبل روٹی کے توس ..... چار عدد
پیاز ..... دو عدد چھوٹے
ٹماٹر ..... دو عدد چھوٹے
گھی ..... تھوڑا سا
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

کدوکش کیے ہوئے پنیر میں دو انڈے ڈالیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر حسب ضرورت و پسند نمک اور مرچ ملالیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ آمیزہ اچھا خاصا گاڑھا ہو۔ توس ایک طرف سے سینکیں اور دوسرے کچے حصے پر پنیر والے آمیزے کی موٹی تہہ لگائیں۔ پھر اس تہہ کے اوپر پیاز کے گول چھلے اور ٹماٹر کی گول قاشیں لگائیں۔ پھر فرائی پین میں تھوڑا سا گھی ڈال کر گرم کرلیں اور بڑی احتیاط سے توس کا پنیر والا حصہ گھی میں ڈال کر گلابی کرلیں۔ جب ایک حصہ گلابی ہو جائے تو توس کا دوسرا حصہ تل لیں اب توس تیار ہیں۔ اس کے بعد توس کے آڑے آڑے ٹکڑے کاٹ لیں اور انہیں خود بھی کھائیں اور دوسروں کو بھی کھلائیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سویڈن کے کھانے

سویڈن کی طباخی اور ناروے کی طباخی میں کافی یکسانیت ہے۔ تاہم دونوں ملکوں کے باشندوں کی طبیعتوں میں جو فرق ہے اس کے اثرات خوراک میں بھی نمایاں نظر آتے ہیں۔

سویڈن کے باشندے بڑے جوشیلے، بہت زندہ دل اور خوش وخرم رہنے والے لوگ ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء میں گہری دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔

فری کیڈیلر

(گوشت کے کوفتے)

اشیاء

بکرے کا قیمہ ..... 1/4 پونڈ
مکھن ..... ایک بڑا چمچ
ڈبل روٹی کے ٹکڑے ..... ایک بڑا چمچ
دودھ ..... ایک پاؤ
آلو کا آٹا ..... ایک چمچ
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... نصف چمچ

تیاری کا طریقہ

قیمہ کو اچھی طرح باریک پیس لیں اور اس میں مکھن، ڈبل روٹی کے پسے ہوئے ٹکڑے، آلو کا آٹا اور دودھ اچھی طرح ملا لیں اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر بگھار لیں۔ پھر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں اور نمک کے پانی میں اُبال لیں۔ مزے دار کوفتے تیار ہیں۔ مزے سے کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کلسد پامیڈفری کیڈیلر

(کرم کلے کا سوپ کوفتوں کے ساتھ)

اشیاء

کرم کلہ ..... ایک بڑی گٹھی
مکھن ..... تین بڑے چمچ
یخنی ..... ایک سیر
شکر ..... تھوڑی سی
سیاہ مرچ ..... ایک چمچ

تیاری کا طریقہ

کرم کلے کے بیرونی موٹے پتے نکال ڈالیں اور کرم کلے کو کاٹ لیں اور مکھن میں تل لیں۔ پھر تھوڑی سی شکر ڈال کر خوب ملائیں اور ہلکی آگ پر چلاتے رہیں۔ اس کا خیال رکھیں سیاہ نہ ہو جائے۔ اب اس میں یخنی ملالیں اور سیاہ مرچ ڈال کر تین گھنٹے یا اس سے کم دیر تک پکائیں۔ لیجیے سوپ تیار ہے۔ آپ اس سوپ کے ساتھ فری کیڈیلر (کوفتے) کھائیں تو بڑا مزہ دیں گے۔

سویڈن کے لوگ اس سوپ کے ساتھ کوفے ضرور کھاتے ہیں۔ کوفتے بنانے کی ترکیب اوپر درج ہے۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بلجیم کے کھانے

بلجیم کی طباخی، فرانسیسی طباخی سے متاثر ہے۔ تاہم اس ملک کے کھانے تمام یورپ میں مشہور ہیں اور بڑے ذائقہ دار تسلیم کیے جاتے ہیں۔

لے واٹرزو

(چوزوں کا سوپ)

اشیاء

چوزے ---------- ایک یا دو
لیموں ---------- دو تین عدد
پیاز ---------- دو عدد
لہسن ---------- دو عدد
اجمود ---------- حسب ضرورت
گاجریں کتری ہوئی ---------- حسب ضرورت
مکھن ---------- حسب ضرورت
سیاہ مرچ ---------- حسب ضرورت
ڈبل روٹی کے پیسے ہوئے ٹکڑے ---------- ایک چمچ

تیاری کا طریقہ

چوزوں کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر ان پر اچھی طرح لیموں ملا اور پتیلی میں ڈال کر اس قدر پانی میں چھوڑیں کہ وہ ڈوب جائیں۔ پھر اسے یہاں تک پکائیں کہ ابلنے لگے۔ اس پر جو جھاگ آئے اُسے اوپر سے اتارتی رہیں۔ اب اس میں دو پیاز کی گانٹھیں جن میں دو لہسن کے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

[illegible] پہلے سے لہسن میں بھون لیا گیا ہو۔ یخنی [illegible] اور اس قدر دیر تک پکاتی رہیں کہ چوزے گل [illegible] ہوئی کے پیس ہوئے ٹکڑے ڈال کر اتار لیں۔ چوزوں کا سوپ

فلیمش کاربونیڈ

(ہلکی آنچ پر پکا ہوا گوشت)

اشیاء

بھیڑ کے گردن یا پٹھوں کا گوشت ..... 5 پونڈ
کتری ہوئی پیاز ..... 2 پونڈ
لہسن ..... 2 پوتھیاں
کتری ہوئی ترکاریاں ..... حسب ضرورت
شکر ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
آٹا ..... حسب ضرورت
مکھن یا چربی ..... حسب ضرورت
سرکہ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گوشت کی بوٹیاں کاٹ لیں۔ اس کے بعد چھ یا آٹھ اونس مکھن میں نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر ان بوٹیوں کو بھون لیں۔ اب پتیلی یا پتیلے میں سے گوشت نکال لیں۔ تقریباً چار چمچ مکھن پتیلی میں چھوڑ کر باقی نکال لیں جو مکھن پتیلی میں چھوڑ چکی ہیں اس میں آٹا ڈال کر اس قدر بھون لیں کہ ہلکا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہلکا سرخ ہو جائے۔ اسی طرح پیاز کو تل لیں۔ پھر ان ساری چیزوں کو گوشت میں ملا دیں اور شکر، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور ڈھائی تین گھنٹے (آج کل سوئی گیس نے اس وقت میں کافی کمی کر دی ہے) تک ہلکی آنچ پر اُبالیں اور جھاگ اتارتی رہیں۔ پھر کھانے سے پہلے تھوڑا سا سرکہ ملا لیں۔

راگنان ڈی ولو

(بکرے کے گردے)

اشیاء

گردے مع چربی ---------- 2 پونڈ
مکھن ---------- حسب ضرورت
سیاہ مرچ ---------- حسب ضرورت
نمک ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ان گردوں کو بہت سادہ طریقے سے تیار کیا جاتا ہے مگر سارے سادہ کھانوں کی طرح ان کی تیاری میں بھی بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ گردے جو مع چربی کے ہوں گے، بہت گرم مکھن میں تل لیں اور نمک و سیاہ مرچ ڈال دیں۔ جب وہ سرخ ہونے لگیں تو پتیلی کو ڈھانپ دیں اور ہلکی ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پھر دو تین منٹ بعد ایک چمچ پانی ڈال دیں اور اتار کر ٹکڑے کاٹ لیں اور مزے سے کھائیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ناروے کے کھانے

ناروے کی طبّاخی بہت سادہ ہے۔ وہاں کے باشندوں کی خوراک کی مخصوص چیزوں میں نمک لگا ہوا گوشت اور مچھلی سرفہرست ہے۔ وہاں مچھلی کو بہت ذوق وشوق سے بکثرت کھاتے ہیں۔ گوشت کا بہت کھاتے ہیں۔

ناروے میں مچھلی بازار! لگ تھلگ جگہ واقع ہے اور اس بازار میں تالاب بنے ہوئے ہیں۔ ان تالابوں میں زندہ مچھلیاں رہتی ہیں۔ خریدار تالابوں پر آتے ہیں اور اپنی پسند کی زندہ مچھلیاں دیکھ بھال کر خرید لیتے ہیں۔

ناروے کے لوگ ہرن کے گوشت کو بھی بہت پسند کرتے ہیں۔ خصوصاً ہرن کی دھواں دی ہوئی زبان ناروے میں بڑے ذوق وشوق سے کھائی جاتی ہے۔

فِک سوپ

(مچھلی کا سوپ)

اشیاء

مچھلی ..... 5 پونڈ
مکھن ..... ایک بڑا چمچ
آٹا ..... ایک چمچ

تیاری کا طریقہ

ناروے میں کول نامی مچھلی بافراط ہوتی ہے اور ناروے کے لوگ اسی مچھلی سے سوپ بناتے ہیں۔ سوپ کے لیے جو مچھلی خریدی جاتی ہے وہ دس سے پندرہ انچ تک لمبی ہوتی ہے۔ پانچ پونڈ مچھلیوں کو خوب صاف کر کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ لیے جاتے ہیں۔ پھر ایک پتیلی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں نمک ڈال کر ان قتلوں کو نمکین پانی میں اُبالا جاتا ہے۔ تقریباً تین گھنٹے تک پکایا جاتا ہے۔ اس کے بعد چھان کر شوربہ نکال لیتے ہیں اور اس میں ایک بڑا چمچ مکھن اور ایک چمچ آٹا ڈال کر ذرا گاڑھا کر لیتے ہیں۔

مچھلی کا یہ سادہ سوپ ناروے کے باشندے بہت پسند کرتے ہیں۔

فِک فارس

(مچھلی کے کوفتے)

اشیاء

بالکل تازہ مچھلی ..... ساڑھے تین پونڈ

آلو کا آٹا ..... ایک بڑا چمچ

گیہوں کا آٹا ..... ایک چمچ

دودھ ..... ایک سیر

مکھن ..... 1/4 پونڈ

سیاہ مرچ ..... نصف چمچ

نمک ..... ایک چمچ

(تلنے کے لیے مزید مکھن رکھیں)

تیاری کا طریقہ

مچھلی خوب اُبال لیں۔ پھر اس میں آلو کا آٹا' گیہوں کا آٹا' نمک' سیاہ مرچ اور مکھن یہ سب چیزیں ملا کر خوب پیس لیں۔ اس کے بعد تھوڑا تھوڑا کر کے ایک سیر دودھ میں کھپا دیں۔ دودھ ایک ایک دو دو چمچ کر کے ڈالیں۔ پھر اس مسالہ ملی ہوئی مچھلی کے کوفتے بنا کر مکھن میں تل لیں۔

مچھلی کے یہ کوفتے بڑے مزیدار ہوں گے اور آپ انہیں مزے مزے سے کھائیں گی۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اسپین (ہسپانیہ) کے کھانے

اسپین جدید نام ہے۔ اس سے قبل اس ملک کا نام ہسپانیہ تھا۔ یہ وہی ملک ہے جہاں کسی زمانہ میں مسلمانوں کی حکمرانی تھی۔ مسلمانوں نے سینکڑوں برس حکومت کی تھی اور اسی ملک کے مسلمان تھے جو ہر فن میں یورپ کے استاد کہے جاتے ہیں۔ مسلمانوں کے عہد حکومت میں اندلس اس قدر تہذیب یافتہ ملک تھا کہ سارے یورپ نے اس کے سامنے زانوئے ادب تہہ کیا اور اسے اپنا استاد تسلیم کر لیا۔ لیکن بعد میں اس ملک کے مسلمانوں کی آرام طلبی، سرمایہ پرستی، آپس کی پھوٹ، اقتدار کی رسہ کشی اور دوسری سماجی برائیوں کا نتیجہ یہ نکلا کہ عیسائیوں نے اس ملک پر نہ صرف قبضہ کر لیا بلکہ مسلمانوں کا اس وسیع پیمانہ پر قتل عام کیا کہ آج اس ملک میں کوئی مسلمان ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملتا۔ اندلس اسی ملک کا نام ہے جو مسلمانوں نے رکھا تھا۔

یہ ملک سینکڑوں برس تک عربی طباخی سے متاثر رہا ہے لیکن جدید دور میں اس کی طباخی فرانسیسی طباخی سے متاثر ۔ ۔ ۔ تاہم آج بھی اس ملک کی طباخی میں اس کی قومی خصوصیات بھی موجود ہیں۔ یہاں چونکہ مکھن ارزاں نرخ پر دستیاب ہے اس لیے اس ملک کے لوگ کھانے زیادہ تر تیل میں پکاتے ہیں۔ یہاں مسالوں کا رواج بھی بہت زیادہ ہے۔ لوگ پیاز اور لہسن بھی کثرت سے ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ سرخ مرچ بھی یہاں تقریباً سبھی کھانوں میں ڈالی جاتی اور کھائی جاتی ہے۔

اسپین کے لوگوں کا دسترخوان قدیم و جدید کا خوبصورت امتزاج ہوتا ہے۔ اس لیے اس ملک کے کھانے سارے یورپ میں کھائے جاتے ہیں اور شوقین مزاج لوگ انہیں پسند کرتے ہیں۔

انڈوں اور سبزیوں والا ٹماٹر کا شوربہ

اشیاء

ٹماٹر ..... ڈیڑھ کلو
گھی ..... تین چھٹانک
پیاز ..... ڈیڑھ پاؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کھیرے ---------- دو عدد چھوٹے چھوٹے ٹکڑے سے
لہسن ---------- دو چھنا نک
ابلے ہوئے انڈے چھ عدد یا اس سے کم زیادہ حسب ضرورت
کرم کلہ یا بند گوبھی ---------- ٹماٹروں کے وزن کا 1/4 حصہ
سبز مرچ ---------- چار عدد
گرم مسالا ---------- تھوڑا سا
نمک ---------- حسب ذائقہ
دھنیا ---------- تھوڑا سا
پودینہ ---------- تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

دس یا بارہ ٹماٹر الگ کر لیں اور باقی سارے ٹماٹر چھلکے سمیت کاٹ کر تیار کر لیں۔ پھر سوا پاؤ پیاز کی گٹھیاں چھیل کر کتریں اور اس کٹی ہوئی پیاز کو دو چھنا نک گھی میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں۔ جب پیاز سرخ ہو جائے تو اس میں کاٹے ہوئے ٹماٹر اور مسالے ڈال دیں اور اسے بیس منٹ تک چولھے پر پکنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر رکھ لیں۔

جو گھی باقی بچا ہے اس میں کرم کلہ یا بند گوبھی کاٹ کر بھونیں جو دس بارہ ثابت ٹماٹر آپ نے رکھے ہوئے ہیں انہیں بھی اس میں ڈال دیں۔ ایک چھنا نک کا ایک ثابت پیاز جو بچ گیا تھا اس کے موٹے موٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں اور چند منٹ تک بیچ چلاتی رہیں۔ اس میں ٹماٹر کا چھنا ہوا شوربہ ڈال کر پکاتی رہیں حتیٰ کہ سارا شوربہ گاڑھا بن جائے تو اُسے ڈش میں نکال لیں۔ پھر ابلے ہوئے انڈوں کے دو دو ٹکڑے کاٹیں اور ڈش کے اوپر چن دیں۔ آخر میں دھنیے اور پودینے کی باریک پتیاں کاٹ کر اوپر چھڑک دیں۔ لیجیے انڈوں اور سبزیوں والا ٹماٹر کا شوربہ تیار ہے۔ خود بھی کھائیں اور اپنے مہمانوں کو بھی کھلا کر داد حاصل کریں۔

سوپاڈی سیبولا

(پیاز کا سوپ)

اشیاء

پیاز کی گانٹھیں بڑی بڑی ---------- دو عدد
انڈوں کی زردی ---------- تین عدد انڈوں کی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یخنی یا پانی ..... حسب ضرورت
اچھی ڈبل روٹی کے ٹوسٹ ..... دو عدد
تیل ..... حسب ضرورت
سرکہ ..... تھوڑا سا
نمک ..... تھوڑا سا
سیاہ مرچ ..... تھوڑی سی

تیاری کا طریقہ

پیاز کاٹ کر تیل میں تل لیں۔ یہاں تک کہ اس کی رنگت قدرے سرخی مائل ہو جائے۔ پانی یا یخنی کو اچھی طرح اُبالیں اور اس میں تلی ہوئی پیاز کو ڈال دیں۔ اس کے بعد اس میں نمک اور سیاہ مرچ ڈال دیں اور اسے دس منٹ تک پکنے دیں۔

دو انڈوں کی زردی کو خوب پھینٹ لیں اور اس زردی کو کسی گہری پلیٹ میں رکھ دیں۔ پھر اس کے اوپر یہ سوپ اور پیاز الٹ دیں۔ یہ پیاز کا سوپ بہت مزیدار ہوگا اور آپ اسے بڑی رغبت سے استعمال کریں گی۔

پٹیلا اے لا ویلسنیانا

(چاول اور مچھلی)

اشیاء

چوزے ..... دو عدد
چھینگا مچھلی، کیکڑا، کھپرے دار مچھلی اور گھونگھا
مٹر کے دانے ..... بقدر ضرورت
سیم کے بیج .....
چاول .....
لہسن کی گاٹھیں ..... دو عدد
زعفران ..... تھوڑی سی
تیز پات ..... بالکل تھوڑا سا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
تیل ..... بقدر ضرورت

تیاری کا طریقہ

چوزوں کے گوشت کی بوٹیاں بنوالیں اور انہیں کڑھائی میں مکھن، گھی یا تیل ڈال کر تل لیں۔ اس قدر تلیں کہ گوشت کی بوٹیاں قدرے سرخی مائل نظر آئیں۔ پھر اس میں کچلا ہوا لہسن اور چاول ڈال دیں۔

چاول پہلے سے بھگو کر رکھیں۔ اس کے بعد اس میں مٹر کے دانے اور سیم کے بیج بھی ڈال دیں۔ دستیاب مچھلی، کیکڑا اور گھونگھا وغیرہ صاف کر کے الگ سے اُبال لیں۔ اس طرح اُبالیں کہ سارا پانی اسی میں خشک ہو جائے۔ پھر ان سب کو چاول والی کڑھائی میں الٹ دیں اور نمک اور سیاہ مرچ کافی مقدار میں ڈال دیں اور ایک پتا جائفل کا اور ایک چٹکی زعفران کی بھی ڈال دیں۔ پھر اسے تیز آنچ پر پکا پکائیں۔ جب چاول کڑھائی کا سارا پانی جذب کر لیں اور خشک ہو کر ان کا دانہ دانہ الگ ہو جائے تو اتار کر استعمال کریں۔

سبزی گوشت

یہ سبزی گوشت سارے اسپین کے ہر چھوٹے بڑے شہر کے ہوٹلوں اور ریستورانوں میں دستیاب ہے اور اسے بڑی مقبولیت بھی حاصل ہے۔

اشیاء

گوشت ..... ڈیڑھ کلو
گاجریں ..... 1/2 کلو
آلو ..... 1/2 کلو
پیاز ..... 100 گرام
لہسن ..... ایک پوتھی
ٹماٹر ..... 200 گرام
خشک پسا ہوا پودینہ ..... نصف چائے کا چمچ
گھی ..... 100 گرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دارچینی ..... تھوڑی سی
سرکہ ..... تھوڑا سا
لیموں ..... ایک عدد
اجوائن ..... تھوڑی سی
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گوشت کے ٹکڑے کاٹ کر ان پر پودینے کا سفوف اور نمک خوب اچھی طرح لگا دیں۔ پھر کسی فرائی پین میں گھی گرم کر لیں اور اس میں گوشت کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح تل لیں۔ یہ احتیاط کریں کہ گوشت کے ٹکڑے بہت زیادہ سخت نہ ہو جائیں۔ پھر گوشت کے تلے ہوئے ٹکڑے نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں اور فرائی پین میں بچے ہوئے موجود گھی میں چھیل کر کتری ہوئی نصف پیاز اور ایک پوتھی لہسن میں سے جوئے نکال کر باریک پسا ہوا لہسن ڈال کر اسے قدرے سرخ کر لیں۔ اس کے بعد اس میں 200 گرام ٹماٹروں کو چھیل کر پیسٹ بنا ہوا شامل کر لیں اور پکانا شروع کر دیں۔ جب یہ گاڑھا ہو جائے تو اسے گوشت پر ڈال دیں۔ پھر اس میں گاجروں کے کاٹے ہوئے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور باقی پیاز، دارچینی اور نمک شامل کر دیں۔ اس کے ساتھ ہی اس میں پانی اور سرکہ بھی ڈال دیں اور اسے چولھے پر چڑھا دیں۔ جب یہ پکنے لگے تو اس میں گوشت اور ٹماٹر کا پیسٹ بھی شامل کر دیں۔ پھر فرائی پین کا ڈھکنا مضبوطی سے بند کر کے اسے پکنے دیں۔ تقریباً پونے گھنٹہ تک پکنے دیں۔ جب دیکھیں کہ تیار ہو گیا ہے تو اُسے ڈش میں نکال کر چھینٹا دے دیں۔ اس سبزی گوشت کو اسپین میں عموماً سادہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

ایروز کان لیچے اے لاگلیچا

(چاول اور دودھ کی کھیر)

اشیاء

چاول ..... 6 اونس
شکر ..... 6 اونس
دودھ ..... تقریباً ایک سیر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکھن ---------- 2اونس
نمک ---------- ایک چٹکی
جائفل (خوشبو کے لیے) ---------- تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے چاول اچھی طرح دھولیں۔ پھر ایک دیگچی میں پانی اُبال لیں اور خوب ابلتے ہوئے پانی میں چاول ڈال کر پانچ منٹ تک پکنے دیں۔ اس کے بعد چاول چولھے سے اتار کر ایک چھلنی میں الٹ دیں۔ پھر اس چھلنی کو نل کے نیچے صرف چند منٹ تک رکھیں یا اس پر ٹھنڈا پانی ڈالتی رہیں۔

ایک دوسری دیگچی میں دودھ میں شکر، مکھن اور چٹکی بھر نمک ڈال کر اُبال لیں۔ اسی میں خوشبو کے لیے جائفل ڈال دیں۔ پھر اس دودھ میں چاول ڈال دیں اور جب دودھ پھر ابلنے لگے تو آنچ بہت ہلکی کر دیں اور اسی ہلکی آنچ پر 25 منٹ تک دیگچی کو رکھا رہنے دیں۔ جب تیار ہو جائے تو تھوڑی سی شکر مزید چھڑک دیں اور استعمال میں لائیں۔

بزکو چوری پٹاٹا ڈو مینچ

(کیک)

اس کیک کو سارے اسپین میں بہت رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

اشیاء

تازہ انڈے ---------- چار عدد
زردی ---------- دو انڈوں کی
شکر ---------- 6اونس
آلو کا آٹا ---------- 1/4 پونڈ
گیہوں کا آٹا ---------- ڈیڑھ اونس
بادام ---------- حسب پسند
لیموں ---------- ایک عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

انڈوں کو پھوڑ کر ایک کڑھائی میں ڈال لیں اور اسی میں شکر بھی ڈال لیں اور اسے ہلکی ہلکی آگ پر رکھ دیں اور کسی لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح پھینٹتی رہیں۔ اس قدر پھینٹیں کہ مرکب محلول دوگنا ہو جائے۔ پھر آلو اور گیہوں کا آٹا اس محلول میں ملائیں لیکن یہ آٹا ایک ساتھ نہ ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ملائیں۔ اس کے بعد لیموں کو چھیل کر کدوکش میں کش کر کے ملا دیں۔ پھر مسلسل دس منٹ تک پھینٹتی رہیں۔

پھر ایک سانچے میں مکھن لگا کر اور بادام ہوائیاں ڈال کر اس محلول کو بھر لیں اور ہلکی ہلکی آنچ کی بھٹی میں رکھ دیں۔ جب ہلکی ہلکی سرخ ہو جائے تو نکال لیں۔ کیک تیار ہیں۔

کیک کے سلسلے میں بعض ہدایات:

گھر میں کیک بناتے ہوئے ان ہدایات کو ضرور پیش نظر رکھیں۔ بازار سے جب بھی آپ کیک منگوائیں گی تو دیکھیں گی کہ اس کے نیچے اور کناروں پر کاغذ چپکا ہوا ہوگا لیکن گھر میں کیک بناتے ہوئے اکثر خواتین کاغذ لگانے کو بے کار سمجھتی ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ کیک سانچے ہی میں چپک جاتا ہے اور اسے کاٹ کر نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صفائی سے کاغذ لگانے کی ترکیب یہ ہے۔

سانچے کو چکنائی پروف کاغذ (اگر یہ کاغذ دستیاب نہ ہو تو کسی بھی صاف اور موٹے کاغذ) کی دو تہوں پر رکھ کر پنسل سے اس کے گرد نشان لگا دیں۔ پھر اس نشان پر ان دونوں تہوں کو کاٹ لیں یہ کیک کے پیندے میں کام آئیں گی۔ تین کے سانچے کے کناروں پر لگانے کے لیے کافی لمبی ایک پٹی اس کاغذ میں سے کاٹ لیں۔ یہ پٹی سانچے کی گہرائی سے دو انچ زیادہ گہری ہونی چاہیے۔ اس میں سے ایک انچ ایک طرف موڑ دیں اور اسے تھوڑی تھوڑی دور پر قینچی سے کتر دیں۔ تھوڑا سا گھی یا مکھن سانچے کے اندر ہر طرف مل دیں۔ پھر کاغذ کا کٹا ہوا ایک پیندا سانچے میں لگا کر اوپر سے کناروں کا کاغذ چاروں طرف اتار دیجیے۔ یہ کاغذ ایک انچ کٹواں رخ سے اندر مڑ جائے گا اور دوسرا ایک انچ سانچے کے اوپر لگا رہے گا۔ تاکہ جب کیک بھٹی میں سکتے وقت پھولے تو اسے باہر نہ ابلنے دے۔ اب اس کاغذ پر بھی تھوڑا سا گھی یا مکھن چپڑ دیں اور اس کے بعد اس میں کیک کا گندھا ہوا مسالہ الٹ کر بھٹی میں سیکنے کے لیے رکھ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیک پر پھول پتیاں بنانا:

کیک پر چڑھانے کی چینی بنانے کے لیے باریک پسی ہوئی سفید چینی میں انڈے کی سفیدی، لیموں کا رس اور ذرا سی گلیسرین ملائی جاتی ہے۔ اس چینی کو کیک پر چڑھانے کے لیے چوڑی چھری استعمال کریں اور اُسے بار بار گرم پانی کے ایک گلاس میں ڈبوتی رہیں تاکہ چینی اس پر چپکنے نہ پائے۔ گرم پانی میں ڈبو کر چینی تک لانے سے پہلے چھری کو جھٹک کر پانی اس پر سے جھاڑ دینا چاہیے۔ چینی پر پھول بنانے کے لیے چکنائی پروف کاغذ یا کسی بھی صاف اور موٹے کاغذ کو موڑ کر تھیلی بنائی جاسکتی ہے۔ دس انچ مربع کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر دُہرا کرلیں۔ اسی طرح گولائی میں اسے لپیٹ لیں۔ نیچے سے چینی نکالنے کے لیے سیدھا یا آڑا کاٹ کر سوراخ بنادیں۔ اوپر سے اس کا کونا موڑ دیں۔ اب یہ تھیلی دباؤ سے نہیں کھلے گی۔ پہلے ایک کاغذ پر ڈیزائن بنا کر پھر نوکدار پنسل سے ڈیزائن کیک پر ہلکے سے نقل کردیں۔ چینی میں کھانے کا ذرا سا سبز رنگ ملا کر ڈنڈیاں بنائیے۔ پھولوں کی پتیاں ہلکی نیلی چینی سے بنائیے۔

پانچ پتی والے ہر پھول کے بیچ میں زرد رنگ کا ایک چھوٹا سا نقطہ لگا کر پھول کا مرکز مکمل کرلیں۔

مچھلی ٹماٹر

اشیاء

مچھلی ..... ڈیڑھ کلو
گھی، مکھن یا کھانے کا تیل ..... تین چھٹانک
پیاز ..... تین چھٹانک
ٹماٹر کا رس (کچلے ہوئے ٹماٹر) ..... دو چھٹانک
لہسن ..... ایک چھٹانک
سرکہ ..... دو پیالی
مٹر ..... حسب ضرورت
سرخ مرچ ..... چھ عدد
گرم مسالہ ..... حسب پسند
اجوائن ..... تھوڑی سی
نمک ..... حسب ضرورت وذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

مچھلی کے ٹکڑے کر لیں اور انہیں خوب اچھی طرح دھو کر صاف کریں۔ پیاز کاٹ لیں اور لہسن کی پوتھیوں سے جوئے نکال کر پیس لیں۔ پھر اس پیاز اور لہسن کو ملا کر گھی یا تیل میں قدرے سرخ کر لیں یعنی بادامی رنگ کریں۔ پھر اس میں سرخ مرچوں، نمک، گرم مسالہ اور مچھلی کو ڈال کر پکاتی رہیں۔ دیگچی ہنڈیا یا فرائی پین کا منہ اس طرح چلاتی رہیں کہ مچھلی کے ٹکڑے نہ ٹوٹیں۔ جب مچھلی کے ٹکڑے گل جائیں تو اس میں سرکہ ڈال دیں۔ اس کے بعد چکھ کر جائزہ لیں اگر محسوس کریں کہ نمک کم ہے تو اپنے اور اہل خانہ کے ذائقہ کے مطابق کچھ اور ڈال دیں۔ پھر ساری مچھلی کسی ڈش میں نکالیں اور اس کے اوپر مٹر کے دانے بکھیر دیں اور اجوائن کا چھنادے لیں۔ اس کے بعد سالن کو استعمال میں لائیں۔

آپ سرخ مرچ ثابت بھی دیگچی میں ڈال سکتی ہیں اور ان سرخ مرچوں کو ململ کے ایک صاف ٹکڑے میں باندھ کر بھی دیگچی میں ڈالا جا سکتا ہے۔ زیادہ مناسب یہی ہوگا کہ مرچوں کو ململ کے ٹکڑے سے باندھ کر دیگچی میں ڈالیں اور جب مچھلی کے ٹکڑے گل جائیں تو سرکہ ڈال کر مرچوں والی پوٹلی دیگچی سے نکال لیں۔ اسپین کے لوگ مچھلی ٹماٹر کے اس سالن کے ساتھ عام طور پر پھیکے چاول کھاتے ہیں۔ اگر آپ اسے روٹی سے کھانا پسند کریں تو ڈش میں ابلے ہوئے انڈوں کے ٹکڑوں کا اضافہ ضرور کر لیں۔

سوپاؤی البونڈی گیلاز

(سوپ اور کوفتے)

یہ سوپ سارے اسپین میں ہر شہر کے قریب قریب ہر ہوٹل اور ریستوران میں تیار ملتا ہے کیونکہ یہ سوپ سارے اسپین میں بہت زیادہ مقبول ہے۔

اشیاء

قیمہ ..... 1/4 پونڈ

بکرے کا گوشت ..... حسب ضرورت

مکھن یا تیل ..... حسب ضرورت

لہسن ..... ایک گانٹھ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر کا عرق ..... تھوڑا سا
سفید ڈبل روٹی کے ٹکڑے ..... تھوڑے سے
آٹا ..... تھوڑا سا
انڈے ..... دو عدد
اجمود کی ڈنڈیاں ..... دو عدد
اجوائن ..... تھوڑی سی
نمک ..... حسب ذائقہ
سیاہ مرچ ..... تھوڑی سی
سرخ مرچ ..... تھوڑی سی

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے بکرے کے گوشت کا بہت باریک قیمہ بنوائیں۔ پھر اس قیمہ میں تھوڑی سی اجوائن قدرے جائفل اور چند ڈبل روٹی کے ٹکڑے ملا لیں۔ پھر اسے نمک' سیاہ مرچ اور سرخ مرچ سے بگھار لیں۔ پھر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں اور ہر کوفتے پر خشک آٹا لپیٹ لیں اور انہیں مکھن یا تیل میں تل لیں۔

یخنی کو کڑھائی میں اچھی طرح گرم کر لیں۔ جب اس میں اُبال آنے لگیں تو اس میں چار چمچ ڈبل روٹی کا چورا ڈال دیں اور چمچ سے خوب اچھی طرح ہلاتی رہیں۔ پھر اس میں کوفتے' ٹماٹر کا عرق اور اجوائن ڈال کر پندرہ منٹ تک خوب پکائیں۔ اس کے بعد کوفتے تیار ہوں گے۔ مزے سے کھائیں۔

انڈوں کا حلوہ

اشیاء

گھی ..... 2 تولہ
انڈے ..... دو عدد
شکر ..... 5 تولہ
لونگ ..... تین یا چار عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

دو تولہ گھی آگ پر گرم کریں اور اس میں تین چار لونگ ڈال دیں۔ جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو آگ سے اتار کر پانچ تولہ چینی اور دو انڈوں کی زردی سفیدی ملا کر پھینٹیں اور دوبارہ آگ پر رکھیں اور چمچ سے مسلسل ہلاتی رہیں۔ حتیٰ کہ تینوں چیزیں آمیز ہو کر یک جان ہو جائیں اور حلوہ سا بن جائے۔ پھر آگ سے اتار لیں۔ جب قدرے حرارت باقی رہے چمچ سے کھائیں۔ بڑا مزیدار مقوی حلوہ ہوگا۔

سارے یورپ میں انڈوں کو مقبولیت حاصل ہے اور اسے ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

1. نیم برشت انڈے کی زردی دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔
2. دو انڈوں کی زردی سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹتے ہیں۔ اس کے بعد جوش کھاتا ہوا دودھ ڈال کر شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پیتے ہیں۔

غرضیکہ انڈا سارے یورپ میں مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔

سادہ ٹافی

اشیاء

دانہ دار چینی ---------- 1 پونڈ
مکھن ---------- 1/2 اونس
کریم آف ٹارٹار ---------- 1/2 ڈرام
پانی ---------- 1/2 پونڈ
ایسنس گلاب یا لیمن ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

چینی میں پانی ملا کر کریم آف ٹارٹار ملا دیں اور گرم کریں۔ اندازاً 290 سے 310 فارن ہیٹ تک گرم کرنا کافی ہوتا ہے۔ اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو اس قدر پکائیں کہ تھوڑا سا مرکب نکال کر سرد ہوتے پر ٹافی کی طرح سخت ہو جائے۔ آخر میں مکھن ملا کر خوب اچھی طرح گھوٹیں۔ جب دیکھیں کہ مکھن اچھی طرح جذب ہو گیا ہے تو کسی قدر سرد ہونے پر گلاب یا لیمن کا ایسنس شامل کر کے تین چار سوت موٹی تہہ جما دیں۔ سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ لیں اور بٹر پیپر ویکسڈ یا سیلوفین پیپر (جو کاغذ درکار

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہو) میں محفوظ کرلیں۔ سادہ ٹافی تیار ہے۔ خود بھی کھائیں اور اپنے بچوں کو بھی کھلائیں اور بچوں کے دوستوں میں بانٹ کر نیک نامی بھی حاصل کریں۔

سپر فائن ٹافی

اشیاء

دانہ دار چینی ---------- 1 پونڈ
دودھ ---------- 12 اونس
کریم آف ٹارٹار ---------- 2/4 ڈرام
گلوکوز ---------- 5 اونس
بلنڈڈ ملک پاؤڈر ---------- 4 اونس
نمک ---------- 1/2 ڈرام
کیرامل (نصف جلی ہوئی کھانڈ کا رنگ) اور
نیلا پاؤڈر ---------- 1 ڈرام

تیاری کا طریقہ

چینی، کیرامل، دودھ، گلوکوز اور کریم آف ٹارٹار ملا کر پکائیں۔ اس میں نمک بھی شامل کردیں۔ پھر جب جوش آنے سے ساری چینی گھل جائے۔ تب ملک پاؤڈر ملا کر خوب اچھی طرح گھوٹیں۔ آخر میں نیلا پاؤڈر ملا کر اچھی طرح یک جان ہونے پر جما دیں اور سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ کر پیک کرلیں۔ یہ سپر فائن ٹافی بہت مزیدار ہوگی اور آپ سب کو پسند آئے گی۔

آمنڈ ٹافی

اشیاء

دانہ دار چینی ---------- 8 اونس
دودھ ---------- 5 اونس
راکس اسارچ یا سنگھاڑے کا آٹا ---------- 1 اونس
ایسنس آف آمنڈ ---------- 20 تا 30 قطرے
زرد رنگ کھانے والا ---------- 4 رتی
نارنجی رنگ کھانے والا ---------- 2 رتی

یہ احتیاط ضروری ہے کہ آپ ہمیشہ رنگ فوڈ کلرز استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

یہ ہے کہ دودھ اور چینی ملا کر پکائیں اور سٹارچ ملا کر گھونٹ دیں۔ آخر میں قدرے سرد ہونے پر ایسنس ملا کر جما دیں۔ رنگ ایسنس یا نمک وغیرہ حسب ضرورت کم و بیش کیا جا سکتا ہے مگر ابتدا میں تجربہ کرنے کے لیے آپ ہمارے درج کیے وزنوں ہی سے ٹافی تیار کریں۔

ملک ٹافی

اشیاء

دانہ دار چینی ..... 2 اونس
دودھ ..... 24 اونس
نمک ..... 1 ڈرام
ایسنس کیوڑہ یا ایسنس ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

بالکل وہی ہے جو اسی کتاب میں صفحہ نمبر 46 پر سادہ ٹافی کے ذکر میں درج کیا گیا ہے۔ آخر میں ایسنس ملا کر جما دیں۔

کریم ٹافی

اشیاء

دانہ دار چینی ..... 1 پونڈ
دودھ ..... 6 اونس
تازہ کریم ..... 4 اونس
کریم آف ٹارٹار ..... 1/4 ڈرام
کریم ایسنس ..... 1/2 تا 1/4 ڈرام
نمک ..... 1/2 ڈرام

تیاری کا طریقہ

علاوہ ایسنس کے ساری اشیاء ملا کر پکائیں۔ جب جمنے کے لائق ہو جائے تو کسی قدر سرد ہونے پر ایسنس ملا دیں اور اچھی طرح آمیز کر کے جما دیں۔ کریم ٹافی تیار ہو جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

وال نٹ چاکلیٹ

اشیاء

دانہ دار چینی ---------- 1 پونڈ
کوکو پاؤڈر ---------- 2 اونس
دودھ ---------- 8 اونس
مکھن ---------- 1 اونس
دودھ کا کھویا یا بالائی ---------- 2 اونس
کیرامل ---------- 1 اونس
مغز اخروٹ یا بادام یا کاجو وغیرہ کے ٹکڑے ---------- 2 اونس
ویلین ---------- 1 ڈرام

تیاری کا طریقہ

کیرامل میں دودھ اور چینی ملائیں اور گرم کریں۔ چینی کا قوام بن جانے پر کھویا وغیرہ ملا کر خوب گھوٹیں۔ پھر مکھن ملا کر گھوٹیں۔ قوام تیار ہونے پر (ٹافی کی طرح) ویلین ملا کر مغز ملا دیں اور گرم گرم ٹین کے سانچوں میں بھر دیں یا بتاشے کی طرح تھوڑا تھوڑا قوام گرا کر جما لیں اور بٹر پیپر وغیرہ میں پیک کر دیں۔ وال نٹ چاکلیٹ تیار ہے۔ استعمال کریں۔

کوکونٹ چاکلیٹ

اشیاء

دانہ دار چینی ---------- 1/2 پونڈ
کوکو پاؤڈر ---------- 6 اونس
کریم آف ٹارٹار ---------- 1 ڈرام
پانی ---------- 1 اونس
کیرامل ---------- 1/2 اونس
ویلین ---------- 1/2 ڈرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

چینی میں ملا کر کریم آف ٹارٹار ملائیں اور کیرامل بھی شامل کر دیں۔ قوام تیار ہونے پر کوکو اور ونیلین ملا کر اچھی طرح گھونٹ لیں۔ لیجیے مرکب نمبر ایک تیار ہے۔ اب آپ مرکب نمبر دو تیار کریں۔ اس کے لیے حسب ذیل اشیاء درکار ہیں۔

اشیاء

چینی ..... 1/2 پونڈ
کھویا دودھ کا ..... 1/4 پونڈ
ناریل کدوکش کیا ہوا ..... 1/4 پونڈ
دودھ ..... 1/4 پونڈ

مرکب نمبر دو کی تیاری کا طریقہ:

چینی اور دودھ ملا کر قوام تیار کریں اور اس میں کھویا اور ناریل ملا کر خوب پکائیں۔ قوام سخت ہونے پر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے کبوتر کے انڈے کی شکل کے بنالیں۔ اب ان تیار شدہ انڈوں کو اوپر والے مرکب نمبر ایک کے گرم گرم مرکب میں لت پت کر کے رکھتے جائیں۔ سرد ہونے پر ویکسٹر پیپر میں پیک کر لیں۔ بہترین قسم کے لذیذ کوکونٹ چاکلیٹ تیار ہوں گے۔

براہ کرم اپنے ابتدائی تجربوں میں اوزان میں کمی بیشی نہ کریں۔ ہماری تراکیب سو فیصد درست ہیں۔ آپ تجربہ کار ہونے پر حسب منشا یا حسب ضرورت خوشبو اور رنگ وغیرہ میں کمی بیشی کر سکتی ہیں۔

سادہ چاکلیٹ

اشیاء

دانہ دار چینی ..... 8 اونس
کوکو پاؤڈر ..... 1 اونس
صاف شدہ گوند ..... 2 ڈرام
پانی ..... 5 اونس
کیرامل ..... 1/2 اونس
ونیلین ..... 1/2 ڈرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے گوند کو پانی میں بھگو دیں۔ جب اچھی طرح حل ہو جائے تو چینی اور کوکو پاؤڈر ملا کر کیرامل بھی ملا دیں اور پکائیں۔ قوام تیار ہو جانے پر (ٹافی کی طرح) ویلین ملا دیں اور جما کر سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ لیں۔

مچھلی اور پیاز کی پائی

اشیاء

مچھلی ..... نصف کلو
پانی ..... نصف پیالی سے کچھ زیادہ
پسا ہوا لیموں کا چھلکا ..... تھوڑا سا
لیموں کا رس ..... نصف لیموں کا
لہسن ..... نصف پوتھی
سبز پیاز ..... چار عدد
گھی ..... ایک کھانے کا چمچ
سرخ اور سبز مرچ ..... ایک ایک عدد
انڈا ..... ایک عدد
آٹا ..... ڈیڑھ پیالی
مکھن یا گھی ..... نصف پیالی
نمک ..... حسب ذائقہ
ٹماٹر ..... دو عدد

تیاری کا طریقہ

مچھلی کے ٹکڑے کٹوا کر انہیں خوب اچھی طرح دھو لیں۔ لہسن پیس لیں' سبز پیاز کاٹ لیں۔ سرخ اور سبز مرچوں سے بیج نکال کر انہیں گول تراش لیں' ٹماٹر بھی گول تراش لیں۔ یہ اشیاء اپنے پاس تیار رکھیں۔

سب سے پہلے مچھلی کے ٹکڑوں کو سات آٹھ منٹ تک پانی اور لیموں کے رس میں اُبالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھلی کے ٹکڑوں کو زیادہ نہ گلنے دیں۔ پانی نکال کر خشک کر لیں اور ان ٹکڑوں کو کسی برتن میں الگ رکھیں۔ پھر دیگچی میں گھی ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں اور اس میں ہری پیاز اور لہسن ڈال کر بادامی رنگت کریں۔ اس میں سبز و سرخ مرچ، لیموں کا چھلکا اور نمک بھی ڈال دیں۔ آخر میں اس دیگچی میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ جب دیکھیں کہ خوب اچھی طرح پک گئی ہے تو انڈے کو پھینٹیں اور اس کے اوپر ڈال دیں۔ مچھلی انڈے میں لپٹ جائے گی تو پوری احتیاط سے کام لیتے ہوئے نکال کر ڈش میں رکھ دیں۔

پھر آٹے کو چھانیں اور اس میں معمولی مقدار میں نمک ملا دیں۔ ساتھ ہی گھی یا مکھن اور لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ پھر پانی میں گوندھ لیں۔ پیڑا بنا کر پوری مہارت اور سلیقے سے بیل کر روٹی بنائیں اور اس روٹی میں مچھلی کا قتلہ لپیٹ دیں۔ مچھلی کا قتلہ روٹی کے اندر احتیاط سے لپٹیں۔ جوڑ نیچے کی طرف کرنے کے بعد سانچے میں رکھ کر دونوں طرف سے بند کر کے اوپر پھینٹا ہوا انڈا چپڑ دیں اور اوون میں رکھ دیں۔ اگر آپ کوئلوں پر پکا رہی ہیں تو آپ کو ڈھکنے کے اوپر بھی کوئلے رکھ دینے چاہئیں۔ جب ڈش میں نکال کر رکھ دیں تو اس کے اردگرد تراشیدہ ٹماٹر، گاجر کے ٹکڑے، چقندر کے ٹکڑے اور سلاد وغیرہ سجا دیں۔

آپ کے دسترخوان کے حسن میں دوچند اضافہ ہو جائے گا اور مہمانوں کے ساتھ گھر کے افراد بھی محسوس کرنے لگیں گے کہ انہیں بھوک ستا رہی ہے۔

سبزیوں کا سوپ

پیاز درمیانے سائز کے ..... 3 عدد
آلو ..... پون کلو
زیتون کا تیل ..... 3 چوتھائی کپ
بیف کی یخنی ..... 8½ کپ
گاجریں چھوٹے سائز کی ..... 4 عدد
فرانسیسن کی پھلیاں ..... پون کلو
پالک صاف ستھری ..... پون کلو
ہری مرچ چھوٹی ..... 2 عدد
لہسن کی پوتھی پسی ہوئی ..... 2 عدد
نمک ..... آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ ..... ڈیڑھ چائے کا چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

منتر کے پتے (Basil) ---------- ایک چائے کا چمچ
اجمور کے پتے پسے ہوئے ---------- تین ٹیبل سپون
انڈے ابلے ہوئے ---------- 2 عدد
پانی ---------- 2 ٹیبل سپون
کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

پیاز کو چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد آلوؤں کو بھی چھیل کر ان کے چھوٹے چھوٹے چوکور سائز میں ٹکڑے بنالیں اس کے بعد ایک برتن میں زیتون کا تیل ڈال کر اس میں سبزیوں کو فرائی کریں یہاں تک کہ آلو ہلکے براؤن ہو جائیں اس کے بعد اس میں یخنی ملائیں اور گاجروں کو اچھی طرح صاف کر کے ان کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈال دیں چند منٹ بعد ان میں فرانسیسن کی پھلیاں بھی کاٹ کر ڈال دیں اس کے بعد پالک کو بھی اچھی طرح دھو کر باریک باریک کاٹ لیں ہری مرچ کو بھی کاٹ لیں اب اس کے بعد پالک، ہری مرچ، لہسن، نمک، سفید زیرہ، منتر کے پتے اور اجمور کی پسی ہوئی پتیاں سوپ والے برتن میں ڈال دیں۔

اب دونوں انڈوں کو توڑ کر ان کی زردی علیحدہ کر لیں اور ان میں دو چمچ پانی ملا کر اس کی پیسٹ بنالیں اب اس پیسٹ کو سوپ میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ تک پکنے دیں سوپ تیار ہے جو آٹھ افراد کے لیے کافی ہے اسے گرم گرم استعمال کریں۔

گائے کا گوشت اور سبزیوں کا سوپ

گائے کے گوشت کی یخنی ---------- 10 کپ
گائے کا بھنا ہوا گوشت ---------- ایک کلو
نمک ---------- ایک چائے کا چمچ
مٹر کے دانے ---------- دو کپ
کالی مرچ پسی ہوئی ---------- ½ چائے کا چمچ
تیج پتہ پسا ہوا ---------- ایک چائے کا چمچ
لہسن کی پوتھی ---------- 4 عدد
پالک تازی ---------- آدھا کلو
آلو درمیانے سائز کے ---------- 6 عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پچھڑے کا گوشت ..... آدھ پاؤ
بکرے کی آنتیں ..... آدھا کلو

تیاری کا طریقہ

یخنی کو ایک بڑے برتن میں ڈالیں اب اس میں گائے، پچھڑے کا گوشت، آنتوں اور مٹر کے دانوں کے چھلکے اتار کر ڈالیں اس کے بعد لہسن کو چھیل کر اس کے باریک ٹکڑے کر لیں اب اس برتن میں لہسن، تیج پتہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک دیں اور ابال لیں جب یہ ابلنے لگے تو دھیمی آنچ کو ڈیڑھ سے دو گھنٹے تک پکنے دیں اس کے بعد آلوؤں کو چھیل کر اس کے چار چار حصے کر لیں۔ پالک کو اچھی طرح دھوئیں اور اسے باریک باریک کاٹ کر آلوؤں سمیت سوپ والے برتن میں ڈال دیں اس کے بعد برتن کو ڈھک کر بیس منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ آلو نرم ہو جائیں سوپ تیار ہے جو آٹھ افراد کے لئے کافی ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر استعمال کر سکتے ہیں۔

ہری مرچ کا سوپ

تازہ ہری مرچ ..... ساڑھے چار کپ
ہرا پیاز باریک باریک کترا ہوا ..... آدھا کپ
لہسن ..... 8 ٹیبل سپون
آٹا ..... چار ٹیبل سپون
چکن کی یخنی ..... 4 کپ
ہلکی کریم ..... 3 کپ
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

تازہ ہری مرچ کو اچھی طرح دھو کر انہیں خشک ہونے دیں اور اس کے بعد انہیں ایک بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور نکال کر علیحدہ رکھ دیں اس کے بعد ہرے پیاز کو لہسن میں بھون لیں اور اس میں آٹا ملا لیں اب اس میں بلینڈر میں پسی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں اب انہیں دھیمی آنچ پر پکائیں اور آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں یہ سارا عمل تین منٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اب اس میں مرغ کی یخنی ڈال دیں اور اس میں ہلکی کریم ڈال کر بہت ہی دھیمی آنچ پر دس منٹ تک پکائیں اور اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتی رہیں سوپ تیار ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

نوٹ:

ہری مرچوں کو بلینڈر میں ڈالنے سے پہلے ان کو درمیان میں کاٹ کر ان کے بیج ضرور نکال دیں۔

مرچوں والے لہسن کا سوپ

لہسن ..... دو ٹیبل سپون

زیتون کا تیل ..... آدھا کپ

ڈبل روٹی ..... 3 کپ

ہری مرچ سرخ مرچ پسی ہوئی (دونوں) ۔ایک چائے کا چمچہ

گائے کے گوشت کی یخنی ..... ساڑھے سات کپ

انڈے کی زردی ..... 3 عدد

اجمور کے پتے تازہ ..... ایک ٹیبل سپون

نمک ..... حسب ضرورت

کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر انہیں پیس لیں اس کے بعد ایک برتن میں زیتون کا تیل ڈال کر لہسن کو بھون لیں حتیٰ کہ یہ ہلکا سا زرد ہو جائے اب اس میں ڈبل روٹی کے ٹکڑے ڈال کر آنچ کو تیز کر دیں اور انہیں فرائی کر لیں۔

اب اس میں ہری مرچ سرخ مرچ اور گائے کے گوشت کی یخنی ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ سوپ ابلنے لگے اب آنچ کو دھیما کر کے سوپ کو مزید تیس منٹ تک پکائیں اب اس میں انڈوں کی زردی باری باری ڈال کر چمچ ہلاتے رہیں اب سوپ والے برتن کو سٹوو پر رکھ کر چند منٹ کے لئے پکنے دیں اور اس میں چمچ ہلاتے رہیں (اسے ہرگز ابلنے نہ دیں) اجمور کی پتیوں کو کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں سوپ تیار ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں اجمور کی پتیاں ذائقہ بڑھانے کے لئے استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لئے کافی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اٹلی کے کھانے

اٹلی طباخی بہت سیدھی سادی اور عام فہم ہے۔ اٹلی کا طباخ براہ راست اور سیدھے سادے طریقوں کو کام میں لاتا ہے اور انہی سے لذیذ کھانے تیار کر لیتا ہے۔ اٹلی میں زیادہ مسالے استعمال کرنا مستحسن نہیں سمجھا جاتا۔ کم مسالے استعمال کیے جاتے ہیں اور چیزوں کے اصلی اوصاف اور پکانے کے صحیح طریقوں پر بھروسہ کیا جاتا ہے۔ اٹلی کے طباخ سادگی کو ضروری قرار دیتے ہیں اور یہی ان کا ایک بڑا وصف ہے لیکن اسے بروئے کار لانے کے لیے ایک خاص ملکہ درکار ہوتا ہے جس سے اٹلی کا باورچی آراستہ و پیراستہ ہوتا ہے۔ سادہ کھانوں کو نہایت عمدگی اور بڑی قابلیت سے پکانے کے لیے صحیح قوت فیصلہ درکار ہوتی ہے جو کچھ تو خداداد ہوتی ہے اور کچھ تربیت سے پیدا ہو جاتی ہے۔ کیت و کیفیت کا درست اندازہ اور مکمل توجہ اٹلی کے طباخ کی خصوصیت ہے۔ وہ پکانے میں وقت کی اہمیت کو ہمیشہ پیش نظر رکھتا ہے۔ کیونکہ وہ بخوبی واقف ہے کہ ایک منٹ کا کچھ حصہ بھی کسی کھانے کو جب وہ چولھے پر ہو بنا بھی سکتا ہے اور بگاڑ بھی سکتا ہے۔

اٹلی کی حسین و جمیل سرزمین کو اللہ تعالیٰ نے بڑی نعمتیں بخشی ہیں۔ وہاں نہایت عمدہ مویشی ہوتے ہیں۔ ہر قسم کا شکار بافراط موجود ہے۔ اچھی نسل کی مرغیاں، عمدہ ترکاریاں اور خوش ذائقہ پھلوں کی بہتات ہے اور سونے پر سہاگہ یہ ہے کہ اٹلی کے لوگوں میں خوش خوراکی کا صحیح ذوق بھی کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا ہے۔

اٹلی کے چند کھانے ملاحظہ ہوں۔

پولیے ٹون الافسیو رنٹائین

(کوفتے)

اشیاء

بکرے کا نرم گوشت ..... ایک پونڈ
پیاز کی گانٹھیں ..... چار یا پانچ عدد
اجمود کی ڈنڈیاں ..... چار عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گاجریں ---------- چار یا پانچ عدد
مکھن یا گھی ---------- حسب پسند
ہرے پتے والی ترکاریاں ملی جلی ---------- حسب ضرورت
مسالہ ---------- حسب پسند
آٹا ---------- حسب پسند
انڈے ---------- دو یا تین
نمک ---------- حسب ضرورت
سیاہ مرچ ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

گوشت میں سے چکنائی اور کرکری ہڈیاں نکال دیں اور اس کا خوب باریک قیمہ بنالیں۔ پھر اس قیمہ میں باریک کٹی ہوئی ترکاریاں ڈال کر بگھار لیں اور آگ پر سے اتار کر کوفتے بنالیں۔ ہر کوفتے پر ہلکا ہلکا آٹا لپیٹ لیں اور انڈوں کی سفیدی اور زردی میں ڈال دیں۔

اس کے بعد پیاز کاٹ لیں اور اسے دو چمچ گھی کڑھائی میں ڈال کر بھون لیں۔ جب وہ ہلکی گلابی رنگت اختیار کرنے لگے تو اس میں تھوڑا سا آٹا ڈال دیں اور جب آٹے پر سرخی آ جائے تو ایک گلاس پانی اس میں ڈال کر خوب ہلائیں اور نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دیں۔ اب اس کڑھائی میں کوفتے ڈال کر ایک گھنٹہ پکنے دیں مگر یہ احتیاط ضرور کریں کہ کڑھائی ڈھکی رہے۔ جب تیار ہو جائیں تو ان پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ ذائقہ دار کوفتے تیار ہیں۔

نوکچی الالی مانٹیز

(آلو کے کباب)

اشیاء

آلو ---------- دو پونڈ
آٹا ---------- چھ اونس
انڈے پورے ---------- دو عدد
انڈے کی زردی ---------- دو عدد کی
مکھن ---------- آٹھ بڑے چمچ
کدوکش کیا ہوا پنیر ---------- بارہ اونس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمک ..... حسب ضرورت

سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

آلوؤں کو اچھی طرح اُبال لیں اور جب اچھی طرح گل جائیں تو انہیں چھلنی کے سوراخوں میں سے نکال لیں۔ پھر اس میں آٹا ملا لیں اور دونوں پورے انڈے اور دونوں انڈوں کی زردی بھی ڈال دیں اور نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار لیں۔ اب آگ سے اتار کر اخروٹ کے برابر گولیاں بنا لیں اور ہر گولی کو ہتھیلی سے دبا کر چپٹا کر لیں۔ وہ چھوٹی سی ٹکیا بن جائے گی۔ پانی میں نمک ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ پھر اس میں یہ ٹکیاں ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں سے پانی نکال دیں۔ اب مزے دار کباب تیار ہو چکے ہیں۔

لاؤ سو یوکو

(اسٹو)

یہ اسٹو شیر خوار بچھڑے کے گوشت سے تیار ہوتو بڑے مزے کا بنتا ہے۔

اشیاء

بچھڑے کی ران ..... دو یا تین پونڈ

گاجریں ..... تین یا چار عدد

اجمود کی ڈنڈیاں ..... دو عدد

لہسن کا گودا ..... ڈیڑھ پاؤ

پانی ..... ایک گلاس

لیموں ..... نصف

تیز پات ..... ایک عدد

آٹا ..... تھوڑا سا

مکھن ..... حسب ضرورت

نمک ..... حسب ضرورت

سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

گوشت کے دو دو انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس طرح کہ ہڈیوں کے اندر کا گودا نکل نہ جائے۔ دیگچی میں تھوڑا سا مکھن ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور اس میں کاٹ کر باریک باریک ترکاریاں ڈال دیں۔ اسی میں نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ گوشت ڈال کر بگھار دیں۔ جب گوشت اور ترکاریاں ہلکی سرخ رنگت اختیار کر لیں تو تھوڑی مقدار کے مکھن میں ایک چمچ آٹا ملا کر اس میں ڈال دیں۔ پھر گوشت کو کفگیر سے الٹتے پلٹتے رہیں حتیٰ کہ آٹے کی رنگت سرخ ہونے لگے۔ پھر اس میں ٹماٹر کا گودا ڈال دیں اور اس قدر پانی ڈالیں کہ گوشت اس میں ڈوب جائے۔ پھر اسے ایک یا ڈیڑھ گھنٹے تک ہلکی آنچ پر ابلنے دیں۔ جب تیار ہو جائے تو اس پر لیموں نچوڑ دیں۔

کیول فیورالا رومانا

(گوبھی کا پھول)

اشیاء

گوبھی کا پھول ..... ایک یا دو
گھی، تیل زیتون یا سرسوں یا مکھن ..... تھوڑا سا
لہسن کے جوئے ..... دو یا تین
نمک ..... تھوڑا سا
اجمود ..... تھوڑا سا
کدوکش کیا ہوا پنیر ..... تھوڑا سا
ٹماٹر کا گودا ..... چند چمچ

تیاری کا طریقہ

گوبھی کے پھول کے گچھے توڑ لیں اور انہیں ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ساتھ ہی تھوڑا سا نمک ڈال دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد چولھے سے اتار کر اچھی طرح پانی نچوڑ دیں۔ کڑھائی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر اس میں دو تین جوئے لہسن کے اور تھوڑا سا اجمود ڈال دیں اور جب تیل خاصا گرم ہو جائے تو اس میں گوبھی کے گچھے ڈال کر ہلکا ہلکا سرخ کر لیں۔ پھر اس میں چند چمچ ٹماٹر کا گودا ڈال دیں اور کھانے سے پہلے اس میں کدوکش کیا ہوا پنیر ڈال دیں۔ اٹلی کے لوگ اسے بڑے ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پولیسنٹا

(مکئی کا آٹا)

اشیاء

عمدہ زرد مکئی کا آٹا ..... 1/4 پونڈ
مکھن ..... دو یا تین بڑے چمچ
کدوکش کیا ہوا پنیر ..... 1/4 پونڈ
پانی ..... لگ بھگ آدھ سیر
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ایک کڑھائی میں پانی ڈال کر اس میں تھوڑا سا نمک شامل کریں اور اسے پکنے کے لیے چولھے پر رکھ دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو اس میں مکئی کا آٹا ڈال کر خوب چلاتے رہیں اور جب تک گاڑھا نہ ہو جائے۔ مسلسل چلاتے رہیں۔ آدھ گھنٹے تک اسی طرح پکنے دیں اور اس دوران کفگیر سے مسلسل چلاتے رہیں۔ پھر مکھن اور پنیر ڈال دیں اور نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار دیں۔

اٹلی کے لوگ مکئی کا زرد آٹا کثرت سے کھاتے ہیں اور اسے عجیب عجیب طرح ہیں۔ کھانے کی میز پر گوشت اور مچھلی کے ساتھ مکئی کے پکے ہوئے آٹے کی ایک پلیٹ ضرور موجود ہوتی ہے۔ ملک اٹلی کے بعض حصے ایسے بھی ہیں جہاں کے لوگ گیہوں کی جگہ مکئی ہی کھاتے ہیں۔

اِل رِزوٹو الامیلانیز

(چاول کا اسٹو)

اٹلی کا یہ اسٹو ساری دنیا میں مشہور و معروف ہے لیکن جو رزوٹو دوسرے ملکوں کے ہوٹلوں میں اٹالین رزوٹو کے نام سے مہیا کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔

اشیاء

عمدہ چاول ..... ایک پونڈ
پیاز ..... دو عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکھن ---------- چار اونس
کدوکش کیا ہوا پنیر ---------- چھ اونس
ہڈیوں کا گودا ---------- دو اونس
چوزے کا گوشت ---------- ڈھائی پاؤ
زعفران ---------- حسب پسند
نمک ---------- حسب پسند
سیاہ مرچ ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

ایک دیگچی یا گہری کڑھائی میں دو اونس مکھن اور ہڈیوں کا گودا ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ اسی میں کٹا ہوا پیاز ڈال دیں۔ جب پیاز کی رنگت ہلکی سرخ ہو جائے تو اس میں چاول ڈال کر خوب چلائیں اور مسلسل پندرہ منٹ تک چلاتی رہیں۔

ایک علیحدہ انگیٹھی پر چوزے کا گوشت اُبال لیں۔ پھر اس ابلتے ہوئے گوشت کو چاول والی دیگچی میں الٹ دیں۔ ایک چٹکی زعفران اور حسب ضرورت نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دیں اور بیس سے تیس منٹ تک پکاتی رہیں اور بار بار کفگیر سے چلاتی رہیں۔ جب تیار ہو جائے تو کدوکش کیا ہوا پنیر اور باقی دو اونس مکھن پگھلا کر ڈال دیں۔ ذائقہ دار چاول کا اسٹو تیار ہے۔ کام و دہن کو لذت اندوز فرمائیے۔

چکن سوپ

چکن اوون میں بھنا ہوا ---------- ڈیڑھ کلوگرام
پانی ---------- دو پنٹ
گاجر (درمیانے سائز کی) ---------- ایک عدد
پیاز (درمیانے سائز کا) ---------- ایک عدد
ٹماٹر کچلے ہوئے ---------- دو عدد
رائی کے دانے ---------- 6 عدد
نمک ---------- ایک چائے کا چمچ
چکن سناک کیوب ---------- حسب خواہش
کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

بھنے ہوئے چکن میں سے کلیجی نکال لیں اور اسے ایک گہرے برتن میں ڈال کر پانی ملا دیں اسے چولہے پر رکھ کر دھیمی آنچ پر ابالیں اور اوپر آنے والی جھاگ ہٹا دیں اب اس میں سبز یاں' رائی کے دانے اور نمک ڈال دیں اور برتن کو ڈھک دیں ایک گھنٹے تک دھیمی آنچ پر پکنے دیں یہاں تک کہ چکن کا گوشت نرم ہو جائے اور اچھی طرح گل جائے اب اس برتن میں سے چکن نکال لیں اور سوپ کو کسی چھانتی یا ململ کے باریک کپڑے میں چھان لیں اگر ضرورت محسوس کریں تو مزید نمک یا کالی مرچ ڈال دیں اب اس میں چکن سٹاک کیوب کو ڈال کر اچھی طرح چمچ ہلائیں یہاں تک کہ اس میں اچھی طرح حل ہو جائے چار سے چھ افراد تک کے لئے سوپ تیار ہے۔

آملیٹ سوپ

چکن یخنی ..... 2 پیٹ

انڈے ..... دو عدد

دودھ ..... چار ٹیبل سپون

آٹا ..... ایک ٹیبل سپون

پنیر ..... 25 گرام

نمک ..... حسب ذائقہ

کالی مرچ ..... حسب ضرورت

اچار کے خوشبودار پتے پسے ہوئے ..... ایک چمچ بڑا

تیاری کا طریقہ

چکن یخنی کو ایک برتن میں ڈال کر ابالیں اب ایک کٹورے میں پھینٹے ہوئے انڈے، آٹا، دودھ اور تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈالیں اب ایک بڑے فرائی پین کے پیندے پر تھوڑا سا کھانا پکانے والا تیل لگائیں اور تیز آنچ پر رکھ دیں جب فرائی پین بہت گرم ہو جائے تو اس میں پھینٹے ہوئے انڈے،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دودھ، آٹا اور نمک مرچ کا آمیزہ ڈال دیں اور اس کو ایک منٹ تک گرم کریں اور اسے الٹ دیں تا کہ آملیٹ دوسری طرف سے بھی ہلکا براؤن ہو جائے اب اس آملیٹ کو یخنی میں ڈال دیں اور اس میں پنیر کو بھی کچل کر ڈال دیں سوپ تیار ہے اسے آپ فوراً استعمال کریں اس پر اگر محسوس کریں تو اجمور کے خوشبودار پتے بھی ملا سکتے ہیں یہ سوپ چار سے چھ افراد کے لیے کافی ہے۔

سبزیوں کا سوپ

بند گوبھی ..... 175 گرام

پیاز بڑا ..... ایک عدد

پودینے کے پتے ..... 4 چائے کے چمچے

گاجر بڑی ..... ایک عدد

اجوائن کے دانے ..... 2 عدد

ٹماٹر کدوکش کیے ہوئے ..... 3 عدد

گائے کا گوشت بغیر چربی کے ..... 50 گرام

کھانا پکانے کا تیل ..... 2 ٹیبل سپون

لہسن کی پوتھی پسی ہوئی ..... 2 عدد

پانی ..... 3 پنٹ

چاول ..... 75 گرام

پنیر کچلا ہوا ..... 2 ٹیبل سپون

اجمور کے پتے خوشبودار پسے ہوئے ..... 2 ٹیبل سپون

نمک ..... حسب ضرورت

کالی مرچ ..... حسب ضرورت

کورگیٹس (CAURGETTS) ..... 2 عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

گوبھی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ اس کے بعد دیگر سبزیوں اور گوشت کو بھی کاٹیں اس کے بعد ایک بڑے فرائی پین میں اس کو گرم کریں اور اس میں گوشت، پیاز، گاجر، اجوائن اور لہسن ڈال کر دس منٹ تک فرائی کریں اور اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں اس کے بعد اس میں پانی ملا کر ابالیں اور بعد ازاں اس میں گوبھی، کورگیٹس، ٹماٹر، چاول، اور پودینے کے پتے ڈال دیں اب انہیں دھیمی آنچ پر رکھ کر آہستہ آہستہ پکنے دیں بیس منٹ بعد اس میں اجمود کے خوشبودار پتے، پنیر، نمک اور کالی مرچیں ڈال دیں سوپ تیار ہے چھ افراد کے لئے اس سوپ کو خستہ قسم کی ڈبل روٹی کے ساتھ بھی پی سکتے ہیں۔

نوٹ:

چاولوں کی بجائے آپ اس سوپ کی تیاری میں پستہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پولینڈ کے کھانے

پولینڈ کی طباخی بعض ایسی ممتاز خصوصیات کی حامل ہے جس کے پس منظر میں سینکڑوں برس کی روایات مصروف عمل ہیں۔ گو پولش طباخی سلافی قوم کے کھانوں سے متاثر ہے لیکن اس کے باوجود اس کی اپنی خصوصیات واضح طور پر نمایاں نظر آتی ہیں۔

پولینڈ کے باشندے خوش خوراک ہونے کے ساتھ ساتھ پُرخور بھی ہیں۔ ہر پولش کو کھانے کی اشیاء سے بہت دلچسپی ہوتی ہے اور وہ کھانے پینے کے معاملہ میں ہمیشہ عقل اور سمجھ سے کام لیتا ہے۔

گرپ نِک

(جو کا سوپ)

اشیاء

گوشت کا پانی (یخنی) ..... تین پونڈ

پیاز کی گانٹھیں ..... دو عدد

گاجریں ..... دو عدد

شلغم ..... ایک عدد

اجمود ..... تھوڑا سا

جو ..... چھ اونس

سوکھی ہوئی سانپ کی چھتری (کھمبیاں) ..... دو اونس

نمک ..... حسب ذائقہ

سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ

ترش دہی ..... حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

جو کو تھوڑی سی یخنی یعنی گوشت کے پانی میں پکنے کے لیے ایک دیگچی میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں۔ جب دیگچی میں جو یخنی میں اچھی طرح ابلنے لگیں تو تھوڑا تھوڑا مکھن ملانا شروع کر دیں جو یخنی باقی ہو اُس میں ساری ترکاریاں اور کھمبیاں اُبال لیں۔ جب ساری ترکاریاں ابل جائیں تو انہیں جو والی دیگچی میں ڈال دیں اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر خوب اچھی طرح پکائیں اور آخر میں اس میں چند چمچ ترش دہی ڈال دیں۔ ذائقہ دار جو کا سوپ تیار ہے مزے سے نوش فرمائیں۔

کروپٹوی لومیونی ونڈگرنیووچ

(تیتر انگور کی بیل کے پتوں میں)

اشیاء

تیتر .....

مکھن .....

نمک .....

سیاہ مرچ .....

بڑے بڑے انگور کے پتے .....

دھاگہ .....

مٹی کی ہانڈی .....

آٹا .....

چٹنی .....

تیاری کا طریقہ

حسب ضرورت تیتروں کو صاف کر کے مکھن میں نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اچھی طرح مل لیں۔ پھر انگور کے بڑے بڑے پتے لیں اور ہر تیتر کو ان پتوں میں لپیٹ لیں اور اوپر سے دھاگہ باندھ دیں تاکہ پتے نہ کھلیں۔ پھر ان تیتروں کو ایک مٹی کی ہانڈی میں برابر چن دیں اور اسی ہانڈی میں تھوڑا سا مکھن ڈال دیں اور ایک چمچ آٹا اور تھوڑا سا مزید نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دیں۔ پھر اس ہانڈی کے ڈھکنے کو آٹے سے بند کر دیں اور ہانڈی کو لگ بھگ نصف گھنٹہ چولھے پر رکھ کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

"تیتر" انگور کی بیل کے پتوں میں پک کر بالکل تیار ہیں' مزے مزے سے کھائیں۔ چٹنی (ہمہ اقسام) کے ساتھ کھانے سے مزہ دوچند ہو جاتا ہے۔

کالدونی

(سوپ کے لیے کوفتے)

اشیاء

آٹا ..... دس اونس
مکھن ..... ایک اونس
بکری کے پٹھوں کا قیمہ ..... حسب ضرورت
گردوں کی چربی ..... حسب ضرورت
پیاز ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
انڈے ..... دو عدد

تیاری کا طریقہ

سارا آٹا اور سارا مکھن ملا کر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب اچھی طرح گوندھ لیں اور پھر اس کی تین تین انچ کی ٹکیاں بنا لیں۔ اس کے بعد بکرے وغیرہ کے پٹھوں کا قیمہ' گردوں کی چربی' تھوڑی سی تلی ہوئی پیاز' نمک' سیاہ مرچ اور دو انڈے ان سب چیزوں کو ملا لیں اور ٹکیہ پر تھوڑا سا یہ مسالہ ملا ہوا قیمہ رکھ کر لپیٹ دیں۔ پھر ان کوفتوں کو نمکین پانی میں پکا لیں اور جب کوفتے پانی کے اوپر آ جائیں تو اتار لیں۔ کوفتے تیار ہیں۔

ان کوفتوں کو پولینڈ کے باشندے بہت پسند کرتے ہیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فرانس کے کھانے

تلی مچھلی

اشیاء

مچھلی ..... ایک کلو
میدہ آٹا یا بیسن ..... نصف پیالی
دودھ ..... نصف پیالی
ٹماٹر ..... دو عدد
سبز دھنیا یا پودینہ یا میتھی ..... حسب ضرورت
اجوائن ..... دو چٹکی
پسا ہوا جائفل ..... دو چٹکی
گھی یا کھانے کا کوئی تیل ..... حسب ضرورت
پسا ہوا گرم مصالحہ ..... حسب ضرورت
نمک ..... ضرورت کے مطابق

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے مچھلی کا پیٹ صاف کر کے دم اور سر الگ کر دیں اور مچھلی کو دھو کر خشک کر لیں۔ پھر اسے اندر اور باہر دودھ مل دیں۔ پھر دھنیے کی پتیاں اور پسا ہوا جائفل میدے آٹے یا بیسن میں ملا کر مچھلیوں پر ملیں۔ گھی کو فرائی پین میں سخت گرم کر لیں۔ اس میں روٹی کا ٹکڑا ڈال کر اندازہ کر لیں کہ گھی مچھلی تلنے کے لیے موزوں ہے یا نہیں۔ اگر روٹی کا ٹکڑا نصف منٹ میں سرخ ہو جائے تو گھی بالکل موزوں ہوگا۔ اس میں ایک ایک مچھلی ڈال کر تلتی جائیں۔ جوں ہی مچھلی سرخ ہو اسے نکال کر پہلے کسی صاف کاغذ یا جھاڑن پر رکھیں تاکہ چکنائی اچھی طرح صاف ہو جائے۔ پھر ان مچھلیوں کو ڈش میں گول قطار میں سجاتی جائیں۔ ڈش کے درمیان میں جو خالی جگہ بچی ہے اس میں ٹماٹر کے گول تراشے رکھیں اور اوپر اجوائن چھڑک دیں۔ اب آپ تلی ہوئی مچھلی کھا سکتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تلی ہوئی مچھلی

فرانس میں مچھلی کو مختلف طریقوں سے تل کر کھاتے ہیں۔ایک اور طریقہ ملاحظہ ہو۔

اشیاء

مچھلی ..... ایک کلو
انڈے ..... دو عدد
ٹماٹر ..... دو عدد
دودھ یا پانی ..... ڈھائی پیالی
گھی ..... حسب ضرورت
بیسن ..... نصف پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ ..... حسب ذائقہ
نمک ..... حسب ضرورت
لہسن ..... دو پوتھیاں
سبز دھنیا' میتھی یا اجوائن ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے مچھلی کو صاف کر لیں۔ پھر انڈے خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔اس کے بعد بیسن میں مصالحے' پھینٹے ہوئے انڈے' میتھی اور اجوائن ملا کر دودھ یا پانی میں خوب اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑوں کو اس مصالحے ملے بیسن میں خوب اچھی طرح تر کر کے گھی میں تلیں۔ جب مچھلی کے ٹکڑے تلے جائیں تو ڈش میں نکال لیں اور دھنیے کی پتیوں اور ٹماٹر کے قتلوں سے سجا کر دسترخوان کی زینت بنا دیں۔

پیاز کا فرنچ سوپ

اشیاء

پیاز ..... تین پاؤ
مکھن ..... چھ اونس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گوشت ..... ایک ٹکڑا چھ اونس کا
پودینہ ..... حسب پسند
دھنیا ..... حسب پسند
نمک ..... حسب ذائقہ
سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ
ڈبل روٹی کے سلائس ..... بارہ عدد
پنیر ..... چار اونس

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے پیاز چھیلیں اور اُس کے باریک باریک ٹکڑے کر لیں۔ پھر فرائی پین میں مکھن پگھلائیں اور پیاز کو اس میں بھون لیں۔ اس وقت تک بھونتی رہیں جب تک پیاز کی رنگت بادامی نہ ہو جائے۔ پھر گوشت کا ٹکڑا دھو کر فرائی پین میں پیاز کے ساتھ ڈالیں۔ گوشت پیاز میں شامل کرنے کے بعد اس کے اوپر دھنیا' نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال لیں۔ پھر فرائی پین کو کسی ڈھکن سے ڈھانک دیں اور ہلکی ہلکی آنچ پر سوئی گیس کے چولھے پر پندرہ منٹ اور کسی بھی قسم دوسرے چولھے پر آدھ گھنٹے تک رہنے دیں۔

"خاتون خانہ ہر قسم کے چولھے پر اندازہ کر لیں کہ وہ جو کچھ پکا رہی ہیں' پک کر تیار ہے یا نہیں۔"

ڈبل روٹی کو سینک کر رکھ لیں۔ پھر سلائس پر پنیر کی تہہ جما دیں۔ سوپ جب تیار ہو جائے گا تو اس کو اتار کر بارہ پیالوں میں ڈال دیں۔ اب ہر پیالی میں پنیر لگا ہوا ٹوسٹ بھی شامل کریں۔

یہ مزیدار ڈش بارہ افراد کے لیے کافی ہوگی۔

پیاز کا سوپ

مکھن ..... 50 گرام
پیاز چھلا ہوا ..... ایک کلو
بیف سٹاک ..... 2 پنٹ
ڈبل روٹی ..... 6 سلائس
پنیر ..... 125 گرام
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

کسی برتن میں مکھن کو گرم کریں اب اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں اور آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ پیاز ہلکا براؤن ہو جائے آنچ بہت دھیمی ہونی چاہئے اور تیس سے چالیس منٹ تک پیاز کو فرائی کریں اب اس میں بیف سٹاک (یعنی گائے کے گوشت کی یخنی) نمک اور کالی مرچ ڈال کر برتن کو ڈھک دیں اور بیس منٹ تک پکائیں سوپ تیار ہے۔

اب ڈبل روٹی کے ٹکڑوں پر پنیر لگائیں اور اسے پہلے سے گرم کسی توے وغیرہ یا فرائی پین میں رکھ کر گرم کریں یہاں تک کہ یہ ہلکا سا براؤن ہو جائیں اب سوپ کو پیالوں میں ڈال کر توس کے ہمراہ استعمال کریں یہ سوپ چھ افراد کے لیے کافی ہے۔

کاہو کے پتوں کی کریم کا سوپ

مکھن ---------- 40 گرام
پیاز چھلا ہوا درمیانے سائز کا ---------- 2 عدد
کاہو کے پتے ---------- 350 گرام
آٹا ---------- 40 گرام
چکن سٹاک (چکن کی یخنی) ---------- 2 پنٹ
انڈوں کی زردی ---------- 2 عدد
کریم ---------- 150 ملی لیٹر
نمک ---------- حسب ذائقہ
کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

مکھن کو ایک برتن میں گرم کریں اور اس میں پیاز کو ڈال کر گرم کریں یہاں تک کہ پیاز نرم ہو جائے اسے براؤن نہ ہونے دیں اب اس میں کاہو کے پتے ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ کاہو کے پتے نرم ہو جائیں اس کے بعد اس میں آٹا ڈال کر دو منٹ تک چمچ ہلائیں اب اس میں چکن سٹاک ڈال کر آہستہ آہستہ چمچ ہلائیں یہاں تک کہ یہ ابلنے لگے اب آنچ کو دھیمی کر کے پانچ منٹ تک پکنے دیں اس کے بعد اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر ان کو اچھی طرح پیس لیں اور دوبارہ برتن میں ڈال دیں۔
انڈوں کی زردی اور کریم کو ملا کر پھینٹیں اور ان میں بلینڈر کیا ہوا سوپ تقریباً 300 ملی لٹر آہستہ آہستہ انڈیل دیں ان تمام اجزاء کو برتن میں ڈال کر دو منٹ تک پکائیں۔ ابلنے نہ دیں۔ سوپ تیار ہے جو چھ افراد کے لئے کافی ہے۔

سبزیوں کا سوپ

ہرا پیاز ..... 125 گرام
ٹماٹر ..... 500 گرام
گاجریں میٹھی ..... 175 گرام
پیاز ..... 500 گرام
لوبیہ چھوٹا ..... 250 گرام
فرانسیسن کی پھلیاں ..... 250 گرام
چکن سٹاک ..... 2 پنٹ
سویاں ..... 125 گرام
نمک ..... حسب ذائقہ
کالی مرچ ..... حسب ذائقہ
لوبیا بڑا ..... 250 گرام
لہسن کی پوتھی ..... 4 عدد
نیاز بو کی پتیاں ..... 12 عدد
زیتون کا تیل ..... 4 ٹیبل سپون
پنیر (کچلا ہوا) ..... 50 گرام

تیاری کا طریقہ

ہرے پیاز، ٹماٹر، پیاز اور گاجروں کو باریک باریک کتر لیں اور انہیں ایک بڑے برتن میں ڈالیں اب اس میں باقی سبزیاں بھی ڈال دیں اس کے بعد اس میں چکن سٹاک (چکن کی یخنی) نمک اور کالی مرچ ڈال کر ابالیں۔ ابلنے کے بعد ڈھکنا رکھ کر پندرہ منٹ تک پکنے دیں اب اس میں سویاں ڈال کر دس سے بیس منٹ تک پکائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اب لہسن اور تیار بو کے پتوں کو کونڈی میں ڈال کر اچھی طرح باریک کر لیں اس طرح کہ ان کی پیسٹ بن جائے اب پہلے والے برتن میں اسے ڈال کر اس میں پیسٹ ڈال دیں اور آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے جائیں سوپ تیار ہے اس میں تھوڑا سا پنیر ڈال کر استعمال کریں یہ چھ افراد کے لیے کافی ہے۔

نوٹ:

اگر تیار بو کی پتیاں نہ ملیں تو اجمور کے پتے استعمال کر لیں۔

آلو اور ہرے پیاز کا سوپ

مکھن ---------- 50 گرام
بڑا ہرا پیاز ---------- 6 عدد
آلو باریک باریک کترے ہوئے ---------- 500 گرام
چکن سٹاک ---------- 900 ملی لیٹر
کریم سنگل ---------- 284 ملی لیٹر
نمک ---------- حسب ذائقہ
کالی مرچ ---------- حسب ضرورت
جائفل پسی ہوئی ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

مکھن کو کسی برتن میں گرم کریں اب اس میں باریک باریک کٹے ہوئے ہرے پیاز کو ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ اس میں چکن سٹاک (چکن کی یخنی) آلو، نمک، کالی مرچ اور جائفل ڈال کر ابالیں اس کے بعد برتن کو ڈھک کر چالیس سے پنتالیس منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں۔

اس کے بعد ان اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر ان کا آمیزہ بنا لیں اب اس میں کریم ڈال دیں اور تین چار گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں سوپ تیار ہے یہ چار سے چھ افراد کے لیے کافی ہے۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سوئٹزرلینڈ کے کھانے

فروٹس پیس

اشیاء

سیب ..... تین عدد
کیلے ..... تین عدد
انڈا ..... ایک عدد
میدہ ..... ایک پیالی
دودھ ..... تین چمچ
چینی ..... دو بڑے چمچ
بیکنگ پاؤڈر ..... نصف چائے کا چمچ
نمک ..... ایک چٹکی یا حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

سیب کے چھلکے اتاریں اور انہیں گول گول کاٹ لیں۔ قاشیں بھی پتلی کاٹیں۔ ایک چھوٹا ڈھکن لیں اور سیب کی گول قاشوں کے درمیان میں رکھ کر کاٹ لیں تاکہ بیج اور سخت حصہ الگ ہو جائے۔ کیلے کی بھی لمبی لمبی قاشیں کاٹ لیں۔ میدے میں بھی نمک' چینی' بیکنگ پاؤڈر اور انڈا پھینٹ کر ملائیں۔ اگر یہ آمیزہ سخت محسوس ہو تو اسے نرم کرنے کے لیے تھوڑا سا دودھ ملا دیں۔ اس آمیزے کو گاڑھی کھیر کی مانند ہونا چاہیے۔ پھلوں کے ٹکڑے اس آمیزے میں لپیٹ کر گرم گھی میں تلتی جائیں۔ جوں جوں یہ ٹکڑے گلابی ہوتے جائیں انہیں نکال نکال کر ان کے اوپر چینی چھڑکتی جائیں۔ کھانے کے لیے گرم گرم پیش کریں گی تو کھانے والے مزے مزے سے کھائیں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کلرڈ سینڈوچز

بچوں کی پارٹی کے لیے تین قسم اور رنگ کے سینڈوچز تیار کیے جاتے ہیں جو کھانے میں مزیدار اور دیکھنے میں خوبصورت ہوتے ہیں۔

پہلی قسم اور رنگ کے مصالحے کے لیے اشیاء

انڈے ..... چار عدد
مکھن ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ذائقہ
پسی ہوئی رائی ..... ایک چٹکی
زردے کا رنگ کھانے والا ..... تھوڑا سا
سیاہ مرچ ..... ذرا سی

دوسری قسم اور رنگ کے مصالحے کے لیے اشیاء

ہرا دھنیا ..... تھوڑا سا
پودینہ ..... تھوڑا سا
ہری مرچیں ..... چھ عدد
املی ..... تھوڑی سی
انار دانہ پسا ہوا یا ٹاٹری ..... تھوڑی مقدار میں
نمک ..... حسب ذائقہ
چینی ..... حسب منشا
مکھن ..... حسب ضرورت

تیسری قسم اور رنگ کے مصالحے کے لیے اشیاء

ٹماٹر ساس ..... حسب ضرورت
مکھن ..... تھوڑا سا
نمک ..... حسب ذائقہ
سیاہ مرچ ..... حسب مرضی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سرکہ ---------- تھوڑا سا

شامی کباب ---------- چند

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے سینڈوچ بنانے کے لیے دکان سے ڈبل روٹی کی پتلی پتلی سینڈوچ کی قاشیں کنوالیں۔ ان قاشوں کے سخت کنارے کاٹ کر الگ کر دیں۔ پہلا مصالحہ بنانے کے لیے چاروں انڈے اُبال کر مسل لیں۔ پھر اس میں نمک' پسی ہوئی رائی اور کچھ سیاہ مرچ ملائیں اور ساتھ ہی ذرا سا زرد کارنگ بھی ڈال دیں پیلا رنگ خوشنما معلوم ہوگا۔

دوسری قسم کا مصالحہ بنانے کے لیے سبز دھنیا' پودینہ اور ہری مرچیں پیس لیں اور کھٹائی پیدا کرنے کے لیے املی' بہت باریک پسا ہوا انار دانہ یا ٹاٹری ملا لیں۔ پھر نمک' تھوڑی سی چینی اور مکھن باہم ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔

تیسری قسم کے مصالحے کے لیے ٹماٹر ساس میں نمک' سیاہ مرچ' مکھن اور تھوڑا سا سرکہ ملا لیں اور چند شامی کباب بھی مسل کر ملا لیں۔ پھر ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر انڈے کا مصالحہ لگائیں اور اس کے اوپر دوسرا سلائس رکھ دیں جس پر ہری چٹنی لگائی گئی ہو۔ پھر ہری چٹنی کے اوپر ٹماٹر ساس لگی سلائس رکھ دیں اور اس کے بعد اسے ایک مکھن لگے سلائس سے ڈھانپ دیں۔ پھر چھری سے اس کی تین چار قاشیں کاٹ کر پلیٹ میں رکھتی جائیں۔ ہرے' پیلے اور سرخ رنگ کی لکیریں بہت خوشنما نظر آئیں گی اور دسترخوان کے حسن میں دوچند اضافہ ہو جائے گا۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جرمن کھانے

بریڈ سوپ

اشیاء

بڑے گوشت کی ہڈیاں ..... چند

پیاز ..... دو عدد

گاجریں ..... دو عدد

پسا ہوا دھنیا ..... ایک چائے کا چمچ

سرکہ ..... ایک پیالی

اجوائن ..... ایک چائے کا چمچ

پنیر ..... پون پیالی

مکھن ..... چار کھانے کے چمچ

لمبی ڈبل روٹیاں ..... ضرورت کے مطابق

پانی ..... ایک کلو

گرم مصالحہ ..... حسب ذائقہ

نمک ..... حسب ضرورت

سیاہ مرچ پسی ہوئی ..... نصف چائے کا چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

پیاز کو چھیل کر باریک کاٹیں اور اپنے پاس رکھ لیں۔ گاجریں بھی چھیل لیں اور پنیر کو بھی باریک تراش کر تیار رکھیں۔ سب سے پہلے ایک دیگچی میں پانی ڈال کر ہڈیوں کو ڈال دیں۔ یہ ہڈیاں پانی میں پوری طرح ڈوب جانی چاہئیں۔ اس کے ساتھ پیاز' ثابت گاجریں' نمک اور مصالحے بھی شامل کر دیں۔ پھر ہڈیوں کو نکال کر شوربے کو چھان کر الگ کر لیں۔ پھر سرکہ اور اجوائن ڈال کر تقریباً پانچ منٹ مزید گرم کریں۔ پھر لمبی ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑوں میں مکھن اور پنیر چپڑ دیں اور ساتھ ہی ان پر پسی ہوئی سیاہ مرچ اور اجوائن بھی چھڑک دیں۔ پھر ڈبل روٹی کے ان ٹکڑوں کو لپیٹ دیں اور کوکلوں کی دھیمی آنچ پر سینک سینک کر الگ پلیٹ میں رکھتی جائیں یا شوربے میں ڈبو دیں۔ اس کے بعد دسترخوان پر لے آئیں۔

جرمنی کے لوگ اسے شوربے میں ڈال کر کھاتے ہیں اور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آسٹریا کے کھانے

سیب کی پڈنگ

اشیاء

سیب تراشے ہوئے ---------- چار پیالی
چینی ---------- ڈیڑھ پیالی (حسب پسند)
میدہ ---------- ڈھائی پیالی
انڈے ---------- دو عدد
مکھن ---------- ایک پیالی
گڑ ---------- ایک پیالی
دودھ ---------- ایک پیالی
پسی ہوئی دار چینی ---------- دو چٹکی
بیکنگ پاؤڈر ---------- دو چائے کے چمچ

تیاری کا طریقہ

پڈنگ اوون پر تیار کریں تو اچھا ہو۔ اگر اوون نہ ہو تو کسی بھی چولھے پر تیار کر سکتی ہیں۔ اوون کو درمیانی آنچ پر کھلا رکھیں اور نصف مکھن اور گڑ کو کسی برتن میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں حتیٰ کہ دونوں چیزیں خوب اچھی طرح مل جائیں۔

کسی کیک بنانے والے سانچے کو لیں اور اس میں گھی یا مکھن لگائیں اور اس میں پگھلایا ہوا مکھن اور گڑ الٹ دیں اور اس کے اوپر سیب کی پتلی قاشیں پھیلا دیں۔ میدے میں دودھ' انڈا' چینی اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر اس آمیزے کو سیب کی پتلی قاشوں کے اوپر انڈیل دیں۔ لگ بھگ پون گھنٹے تک اوون میں بیک کریں۔ اسے کریم یا کسٹرڈ کے ساتھ پیش کیا جائے تو مناسب ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اگر اوون میسر نہ ہو تو کسی بڑے منہ کے دیگچے میں پانی اُبالیں اور پانی میں پڈنگ کا سانچہ رکھ کر ڈھکنے پر کوئی ایسی چیز رکھیں جو پانی کو پڈنگ کے اندر نہ جانے دے۔ بڑے دیگچے کا منہ بھی ڈھکنے سے بند کر دینا چاہیے اور پڈنگ کے سانچے کو تین چوتھائی پانی میں ڈوبے رہنے کا اہتمام کرنا چاہیے۔ اس طرح تقریباً پون گھنٹے یا اس سے کم وقت میں پڈنگ تیار ہو جائے گی۔ قدرے ٹھنڈی ہونے پر کسی برتن میں الٹ لینی چاہیے۔ بڑی لذیذ پڈنگ تیار ہو جائے گی۔

براؤنیز

اشیاء

میدہ ---------- چار پیالی
گھی ---------- ڈیڑھ پیالی
چینی ---------- ڈیڑھ پیالی
نمک ---------- دو چٹکی
انڈے ---------- دو عدد
اخروٹ ---------- ایک پیالی
کوکو ---------- دو چمچ (درمیانہ)
خوشبو دینیلا ---------- کچھ قطرے
بیکنگ پاؤڈر ---------- دو چھوٹے چمچ

تیاری کا طریقہ

مکھن یا گھی کو قدرے پگھلا لیں اور اس میں کوکو ملا دیں۔ اس کے بعد اس میں میدہ، پھینٹا ہوا انڈا، نمک، چینی، خوشبو اور کترے ہوئے اخروٹ ملا دیں اور ان سب کو اس قدر پھینٹیں کہ ساری چیزیں آپس میں مل جائیں۔ پھر ایک انچ گہری بیکنگ شیٹ پر اس آمیزہ کو پھیلا دیں اور اوون کی درمیانی آنچ پر بیک کریں۔

شیف ویبیاں اسے نصف گھنٹے میں تیار کر لیتی ہیں۔ پھر اسے اوون سے نکال کر چھوٹی چھوٹی چوکور ٹکڑیوں کی صورت میں کاٹ لینا چاہیے۔ جب محسوس کریں کہ ٹھنڈی ہو گئی ہیں تو ان چھوٹی چھوٹی چوکور ٹکڑیوں کو کسی ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں۔ کافی روز تک کھانے کے قابل رہیں گی اور خراب نہیں ہوں گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

برطانیہ کے کھانے

بیف سٹیک

اشیاء

گائے کا گوشت ..... نصف کلو
میدہ ..... نصف پیالی
پیاز ..... ایک عدد
ٹماٹر ..... دو عدد
گھی ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب پسند
گرم مصالحہ ..... حسب ذائقہ
سرکہ یا لیموں کا رس ..... ذرا سا

تیاری کا طریقہ

سٹیک بنانے کے لیے انڈرکٹ کا گوشت موزوں ہوتا ہے۔ قصاب سے اصرار کر کے (انڈرکٹ) کا گوشت لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے تیار کروالیں۔ گوشت کے ان ٹکڑوں کی دو اطراف میدہ لگائیں۔ اس کے بعد ان ٹکڑوں پر نمک، مرچ، چٹکی بھر پسا ہوا گرم مصالحہ اور سرکہ یا ذرا سا لیموں کا رس لگا کر چھری سے ہولے ہولے کچوکے لگائیں تاکہ مصالحہ ان کے اندر تک چلا جائے۔ پھر اسے ایک گھنٹے تک اسی حالت میں پڑا رہنے دیں۔

توے یا فرائی پین پر تھوڑا سا گھی ڈال دیں۔ جب دیکھیں کہ گھی بہت گرم ہو گیا ہے تو اس میں گوشت کے ٹکڑے تلنا شروع کر دیں۔ عموماً یہ ہوتا ہے کہ (انڈرکٹ) کے ٹکڑے تلنے کے دوران گل جاتے ہیں۔ اگر دیکھیں کہ قدرے سخت ہیں تو ان ٹکڑوں کو ڈھک کر ڈھکنے کے اوپر کوئی وزنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شے رکھ دیں۔ اس طرح یہ بھاپ میں گل جائیں گے۔ کسی پلیٹ میں سلیک کے ٹکڑے رکھ کر ان کے اوپر یا چاروں اطراف میں کاٹے ہوئے گول گول ٹماٹر اور پیاز تل کر لگا دیں۔ اگر قصاب آپ کو سخت گوشت دے دیا ہے تو اسے فوراً گلانے کے لیے اس ترکیب پر عمل کریں۔ مصالحے کے ساتھ ذرا سا کچا پپیتا یا کچی انجیر پیس کر لگائیں اور گوشت کو ایک گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ گوشت بہت جلد گل جائے گا۔

ہنٹر بیف

اشیاء

گائے کی ران کا گوشت ..... تین کلو
قلمی شورہ ..... نئے دو پیسے کے مساوی
سرکہ یا املی کا رس ..... دو بڑے چمچ
سنگترے کا رس ..... ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ ..... ایک چائے کا چمچ
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

قصاب سے کہہ کر گائے کی ران کا ایسا گوشت لیں، جس میں ہڈی نہ ہو۔ قلمی شورہ کسی چیز (ٹین کا پترا یا لوہے کی چیز) پر رکھ کر ہلکا سا جلا لینا چاہیے۔ پھر جب وہ سرد ہو جائے تو اسے پیس لینا چاہیے اور گوشت کے ٹکڑے پر اچھی طرح ملیں۔

سارے مصالحے اور نمک سنگترے کے رس میں گھول لیں۔ پھر کسی بڑے سے گہرے برتن میں گوشت کا ثابت ٹکڑا رکھ کر اس پر مصالحے کا رس الٹ دیں۔ گوشت پر رس لگاتے ہوئے تقریباً نصف گھنٹے تک اچھی طرح کانٹا مارتی رہیں تاکہ رس اور مصالحہ گوشت کے اندر تک جذب ہو جائے۔ پھر اس گوشت کو تین روز تک لگاتار الٹ پلٹ کر کانٹے سے گودتی رہیں۔ چوتھا روز آئے تو پانی ڈال کر گوشت کو چولھے پر چڑھا دیں اور جب گوشت حسب خواہش گل جائے تو پانی کو جلا کر گوشت کو بالکل خشک کر لیں۔ اب ہنٹر بیف استعمال کے لیے دسترخوان پر سجا سکتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈونٹ

اشیاء

انڈے ..... چار عدد
چینی پسی ہوئی ..... ایک پیالی
میدہ ..... چار پیالی
دودھ ..... ایک پیالی
گھی یا مکھن ..... تین بڑے چمچ
تلنے کے لیے گھی ..... حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر ..... چار چھوٹے چمچ
نمک ..... ایک چھوٹا چمچ
(ونیلا) خوشبو ..... دو چھوٹے چمچ

تیاری کا طریقہ

انڈے پھینٹ لیں اور اُن میں چینی ڈال کر دوبارہ اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر اس میں گھی یا مکھن اور دودھ ملا لیں۔ میدہ' نمک اور بیکنگ پاؤڈر باہم ملا کر الگ چھان لیں۔ پھر اس میں ہوئے ہوئے خوشبو اور پھینٹا ہوا انڈا اور چینی وغیرہ ملا دیں۔ اسے زیادہ سخت نہ ہونے دیں۔ روٹی پکانے والے آٹے کی طرح نرم رکھیں۔ یہ فرق ہوگا کہ اسے ہلکے ہاتھوں سے ملائیں' گوندیے نہیں۔ پھر تقریباً چوتھائی انچ بیل لیں اور بیلتے ہوئے خشک میدہ چھڑک لیں تاکہ بیلنے میں آسانی ہو۔ پھر چھلوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ کاٹنے کے لیے تیز کناروں والا گلاس استعمال کریں اور اندر سے کاٹتے وقت کسی بوتل کا ڈھکن یا ٹین کے دو چھلے تیار کروالیں جو اس مقصد کے لیے ہمیشہ کام آئیں۔ کاٹنے کے بعد چھلوں کو فرائی پین میں گھی ڈال کر پکوڑوں کی مانند دھیمی آنچ پر تلیں۔ چھلوں کے اندر سے جو گول حصے نکلے تھے' انہیں بھی تل لینا چاہیے۔ یہ چھلے پھول کر دوگنے موٹے ہو جاتے ہیں۔ جب ان کی رنگت ہلکی بادامی ہو جائے تو انہیں گھی سے نکال لیا کریں۔ یہ چھلے چائے پر مہمانوں کے سامنے رکھے جا سکتے ہیں۔ جب مہمانوں کے سامنے پیش کریں تو ان پر تھوڑی سی پسی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

آپ ''ڈونٹ'' کو کسی صاف ڈبے یا بوتل میں رکھیں۔ بوتل یا ڈبے کا ڈھکنا اچھی طرح بند رکھا جائے تو اسے دس بارہ روز بخوبی رکھا جا سکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جلفریزی

اشیاء

مرغی کا گوشت ..... نصف کلو
مٹر ..... نصف کلو
ٹماٹر ..... نصف کلو
پیاز ..... دو بڑی گٹھیاں
انڈے ..... دو عدد
ہری مرچ ..... حسب پسند
ہرا دھنیا ..... حسب پسند
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
گرم مصالحہ ..... چار چٹکی
نمک ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے فراہم کریں اور ان ٹکڑوں کو تھوڑے سے پانی میں ڈال کر اُبالیں' مٹر بھی اُبالیں۔ پھر پیاز کو کاٹ کر گھی میں قدرے سرخ کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر تھوڑی دیر تک بھونتی رہیں۔ پھر اس گوشت میں ٹماٹر' کٹی ہوئی ہری مرچ' ہرا دھنیا' سیاہ مرچ' مٹر اور نمک بھی ڈال دیں اور اسے دھیمی آنچ پر پندرہ بیس منٹ پکنے دیں اور ہولے سے دو تین بار ہلا بھی دیں۔ جب آپ دیکھیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہے اور ٹماٹر گل چکے ہیں تو اُسے چولھے سے اتار لیں اور اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

جب آپ ڈش میں نکال لیں تو انڈا فرائی کر کے اس کے اوپر رکھ دیں۔ بعض خواتین ایک انڈے کا آملیٹ بنا لیتی ہیں اور اس آملیٹ کو باریک کاٹ کر سالن کے اوپر لگا دیتی ہیں۔ اس سے سالن کی لذت میں زبردست اضافہ ہو جائے گا۔

جلفریزی کی تیاری کے سلسلے میں جو احتیاط پیش نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ گوشت اُبالتے ہوئے پانی صرف اتنا ڈالنا چاہیے کہ گوشت گلنے کے ساتھ ہی پانی بھی خشک ہو جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بریڈ پڈنگ

اشیاء

دودھ ——— ایک کلو
انڈے ——— چار عدد
توس ——— چار عدد
چینی ——— حسب ضرورت
کیوڑہ یا ونیلا (خوشبو) ——— چند قطرے

تیاری کا طریقہ

انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ کر کے بہت اچھی طرح پھینٹیں۔ دودھ کو تیز گرم کریں اور اس میں توس کو توڑ کر بھگو دیں۔ جب دیکھیں کہ توس اچھی طرح بھیگ گئے ہیں تو ان میں چینی کی آمیزش کر دیں اور ساتھ ہی انڈے بھی اس میں ملا دیں۔ ان ساری اشیاء کو کسی ایسے برتن میں ڈالیں جس کا ڈھکنا بالکل برابر ہو۔ کہیں سے ذرا سا ڈھیلا نہ ہو۔ پھر اس برتن کو کوئلوں کی دھیمی آنچ پر رکھ کر اس کے ڈھکنے پر دہکتے کوئلے رکھ دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد کوئلے ہٹا کر ڈھکنا کھولیں اور دیکھیں کہ پڈنگ پر سرخی آنے لگی ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ پڈنگ درست طریقے سے تیار ہو رہی ہے۔

اگر پڈنگ پر سرخی نہ آئی ہو تو ڈھکنے کو دوبارہ دبا کر بند کر دیں اور اُس پر دوبارہ کوئلے رکھ دیں۔ آنچ ہمیشہ دھیمی رکھیں تاکہ جلنے کا امکان نہ ہو۔ کچھ دیر بعد جب دیکھیں کہ اس پر سرخی آ رہی ہے تو چولھے سے اتار لیں۔ اس پڈنگ کو اوون میں تیار کیا جائے تو بہت جلد تیار ہو جائے گی۔ انڈے وغیرہ پھینٹنے سے قبل اوون کھول دیں تاکہ گرم ہو جائے۔ پھر اس کے اندر پڈنگ کا برتن رکھ دیں۔ اگر اوون خوب گرم ہو تو پڈنگ کو تیار ہونے میں صرف دس پندرہ منٹ لگتے ہیں۔

کسٹرڈ

اشیاء

دودھ ——— ایک کلو
سادہ کیک چھوٹے ——— دو عدد
چینی ——— حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلے کٹے ہوئے ..... ایک پیالی
کینو کی قاشیں ..... ایک پیالی
کسٹرڈ پاؤڈر ..... دو بڑے چمچ
لیموں ..... ایک عدد

تیاری کا طریقہ

کسٹرڈ پاؤڈر بند ڈبوں کی صورت میں بازار میں دستیاب ہے۔ ایک بار خرید لیں' کئی بار کام آئے گا۔ کیک کے ٹکڑے کر لیں اور انہیں کسی گہرے ڈونگے میں بچھائیں۔ پھر ایک پیالی پانی میں چینی اور لیموں کے رس کا شربت بنا لیں اور اس شربت کو کیک کے ٹکڑوں پر چھڑک دیں۔ کیک کے ٹکڑوں پر کیلے کے ٹکڑے اور کینو کی قاشیں بچھائیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر ایک کلو دودھ میں ملا دیں اور اس میں چینی ڈال کر چولھے پر چڑھائیں اور اس میں لگاتار چمچ چلاتی رہیں' اس طرح گٹھلیاں نہیں پڑیں گی۔ آپ نے چمچ نہ چلایا تو گٹھلیاں پڑ جائیں گی۔ جب آپ دیکھیں کہ کسٹرڈ گاڑھا ہو گیا ہے تو چولھے سے اتار لیں۔ قدرے ٹھنڈا ہو جائے تو اسے کیک اور پھل کے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔ خواتین کیک کے ٹکڑوں پر کٹے ہوئے کیلوں' کینو کی قاشوں یا انگور کے دانوں کو بھی بچھا دیتی ہیں۔ جو پھل پسند ہو اُسے کاٹ کر بچھا دیں۔

بعض خواتین کسٹرڈ کو پھل اور کیک کے ٹکڑوں پر انڈیلنے کے بعد ایک کام اور کرتی ہیں۔ وہ ملائی یا کریم میں چینی ملا کر خوب پھینٹتی ہیں اور پھر تیار کسٹرڈ کے بالکل ٹھنڈا ہونے پر اس کے اوپر حسب منشا کریم سے سجاوٹ کر لیتی ہیں۔

سینڈوچ

اشیاء

بند ..... ایک درجن
کھیرا ..... نصف کلو
مکھن یا گھی ..... بارہ اونس
لیموں کا رس ..... دو چمچ
پودینہ ..... حسب ضرورت
ہرا دھنیا ..... حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہرا مرچ ——— حسب پسند
سیاہ مرچ ——— حسب ضرورت
نمک ——— حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

کلیجی کو کسی دیگچی کے سخت گرم ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ایک دو منٹ کے بعد چولھے سے اتار لیں اور کلیجی سے جھلی اتار لیں۔ کلیجی صاف ہو جائے گی اور اس میں موجود غذائیت بھی ضائع نہ ہوگی۔ ابلتے ہوئے پانی میں ڈالنے کا نتیجہ یہ برآمد ہوگا کہ کلیجی کا رس اندر ہی جذب ہو جائے گا۔

پھر کلیجی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ان ٹکڑوں کو پانی کا چھینٹا دے کر دھیمی آنچ پر رکھ دیں۔ جب کلیجی کے ٹکڑے نرم ہو جائیں تو چولھے سے اتار کر پیس لیں۔ اس پسی ہوئی کلیجی میں نصف مکھن چھ اونس، نمک، لیموں کا رس، سبز دھنیا، پودینہ، ہری مرچ باریک کتری ہوئی اور سیاہ مرچ ملا لیں۔ اگر آپ دیکھیں کہ یہ مادہ سخت رہ گیا ہے تو اس میں بالکل تھوڑا سا دودھ، دہی یا ملائی ملا کر اسے نرم کر لیں۔ سارے بند درمیان سے نصف نصف کاٹ لیں اور انہیں سینک کر مکھن لگائیں اور اس مکھن پر چھری سے پسی ہوئی کلیجی برابر سے پھیلائیں۔ پھر دونوں ٹکڑے ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر ہولے سے دبا دیں۔ اس پر آپ پیاز اور ٹماٹر کے گول چھلے بھی رکھ سکتی ہیں۔

جھینگا مچھلی ٹماٹر

اشیاء

جھینگا مچھلی ——— چھتیس عدد
ٹماٹر ——— چھ عدد
گھی ——— حسب ضرورت
پیاز ——— چار عدد
پسا ہوا خشک دھنیا ——— تین عدد چھوٹے چمچ
سیاہ مرچ ——— تین عدد چھوٹے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ ——— ڈیڑھ چھوٹا چمچ
نمک ——— حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

پیاز باریک کاٹیں اور انہیں گھی میں بادامی رنگت کا کرلیں۔ پھر ان میں کٹے ہوئے تین ٹماٹر ڈال کر اس وقت تک بھونتی رہیں جب تک گھی اوپر نہ آ جائے۔ اس کے بعد جھینگا مچھلی کو خوب اچھی طرح صاف کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک' سیاہ مرچ اور دھنیا بھی ڈال کر بھونتی رہیں۔ جب دیکھیں کہ جھینگے اچھی طرح بھن چکے ہیں تو پون پیالی پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ اس وقت تک پکاتی رہیں جب تک گھی اوپر نہ آ جائے۔ پانی ڈالنے اور آنچ دھیمی کرنے کے فوراً بعد اس پر پسا ہوا گرم مصالحہ بھی چھڑک دیں۔ باقی تین ٹماٹر جو بچے رکھے ہیں انہیں گول گول کاٹ کر تل لیں۔ پھر جب پلیٹ میں جھینگے نکالیں تو اس پر تلے ہوئے ٹماٹر سجا دیں۔

تلی ہوئی مچھلی

اشیاء

مچھلی	ایک کلو
گھی	ایک پاؤ
رائی پسی ہوئی	چار چمچی
دودھ	آٹھ چمچ
انڈے	دو عدد
سوکھی ڈبل روٹی یا (رس) کا چورا	
میدہ	چار درمیانے چمچ
سیاہ مرچ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

مچھلی کو خوب اچھی طرح صاف کر لیں اور اس کے چھوٹے ٹکڑے بنا لیں۔ دو انڈوں میں نمک' مرچ' میدہ' دودھ اور رائی ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر اس میں مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے ڈبو ڈبو کر نکالیں اور ڈبل روٹی یا (رس) کے چورے میں مکمل دبا دیں۔ ان ٹکڑوں کو کچھ دیر رکھا رہنے دیں تاکہ چورا مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ اس کے بعد بیک وقت دو یا تین ٹکڑے گرم گھی میں تلیں۔ گھی بہت زیادہ گرم ہونا چاہیے لیکن بعد میں آنچ دھیمی رکھیں۔ یہ تلی ہوئی مچھلی بڑی مزیدار ہوگی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھلی ٹماٹر

اشیاء

مچھلی تازہ ..... ایک کلو
ٹماٹر ..... ایک کلو
گھی ..... ایک پاؤ
ہری مرچ ثابت ..... آٹھ عدد
لہسن ..... دو گٹھیاں بڑی بڑی
سیاہ مرچ پسی ہوئی ..... چائے کے دو چمچ
ہلدی ..... چائے کا ایک چمچ
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

تازہ مچھلی کے ٹکڑے کر لیں اور ان ٹکڑوں کو نمک یا میسن لگا کر اچھی طرح دھو لیں تا کہ مچھلی کی بو جاتی رہے اور لہسن کو پیس کر تیار رکھیں۔ پھر کسی کھلے منہ کے دیگچے میں گھی ڈالیں اور اسے چولھے پر چڑھا دیں۔ جب گھی بہت زیادہ گرم ہو جائے تو اس میں مچھلی کے ٹکڑے ڈالیں۔ ساتھ ہی کچھ نمک بھی ڈالیں۔ پھر ٹکڑے گھی میں تل کر بلا تاخیر باہر نکال لیں تا کہ زیادہ گل کر بھرتا نہ ہو جائیں۔ پھر اسی گھی میں پسا ہوا لہسن ڈال کر اس کی رنگت بادامی کر لیں۔ جب دیکھیں کہ لہسن خوب اچھی طرح بادامی رنگت اختیار کر چکا ہے تو اس میں پسی ہوئی سیاہ مرچ، نمک، ہلدی اور ٹماٹر بھی کاٹ کر ڈالیں اور انہیں قدرے بھون لیں۔ اس کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور دیگچے کا منہ ڈھکنے سے بند کر دیں۔ جب ٹماٹر اپنے ہی پانی میں گل چکے ہوں اور مصالحہ بھی اچھی طرح پک چکا ہو تو اس میں تلی ہوئی مچھلی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ساتھ ہی ہری مرچیں بھی ڈال دیں اور کچھ دیر کے لیے دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔

مچھلی چونکہ بہت جلد گل جاتی ہے اس لیے کچھ دیر بعد دیگچے کو چولھے سے اتار لیں۔ جب مچھلی کو دیگچے سے ڈونگے میں نکالنے لگیں تو پوری احتیاط سے کام لیں اور اس کا خیال رکھیں کہ مچھلی کے ٹکڑے ٹوٹنے نہ پائیں۔ اس کے بعد اس پر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

یہ یاد رہے کہ مچھلی ٹماٹر میں پیاز بالکل نہ ڈالیں اور نہ زیادہ سالن بنائیں۔ اسے جس قدر تھوڑے مصالحے میں پکایا جائے گا، یہ اسی قدر لذیذ ہو گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹافی

اشیاء

مونگ پھلی کی گریاں ..... چار پیالی
چینی ..... تین پیالی
گھی ..... تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

مونگ پھلی کی گریاں صاف کر کے بیلن یا کسی دوسری چیز سے دبا کر موٹی موٹی توڑ لیں۔ کچومر نہ نکالیں۔ کوئی ٹرے یا تھال لیں اور اس میں ہلکا سا گھی لگا کر تیار رکھیں۔ ایک فرائی پین یا موٹے پیندے والی دیگچی لیں اور اس میں چینی ڈال کر اُسے بہت ہی دھیمی آنچ پر رکھ دیں۔ آنچ بالکل دھیمی ہونی چاہیے۔ اس طرح یہ چینی بآسانی پگھل جائے گی۔ جب ساری چینی پگھل جائے اور شہد کی صورت میں بدل جائے تو فوراً برائے نام دھیمی آنچ سے اتار کر مونگ پھلی کی گریاں ملا دیں اور فوراً مچ ہلانا شروع کر دیں۔ پھر فوراً ہی چپڑے ہوئے تھال میں پھیلا کر ڈال دیں۔

مناسب سمجھیں تو گھی سے چپڑے ہوئے بیلن کے ساتھ ٹافی کو پھیلا دیں۔ اس ٹافی کو آپ جونہی کسی تھال وغیرہ میں ڈالیں گی ٹافی فوراً ہی جم جائے گی۔ اس لیے ٹافی بنانے کے سلسلے میں سارے کام بہت تیزی اور ہوشیاری سے سرانجام دینے چاہئیں۔ ابھی ٹافی گرم گرم ہی ہو تو آپ کو اس پر چھری سے چوکور گہرے نشان لگا لینے چاہئیں۔ چھری کو بھی گھی لگانا ضروری ہے۔ جب ٹافی ٹھنڈی ہو جائے تو نشان زدہ ٹکڑوں کو ہاتھ سے توڑ لیں۔ پھر اسے کسی صاف خشک بوتل میں بند کر کے رکھ لیں۔ بڑی مزیدار ٹافی ہوگی جسے بچے بڑے شوق سے کھائیں گے۔

چلی بیف

اشیاء

گائے کا گوشت ..... ایک کلو
بڑی مرچ پھاڑی ..... چار عدد
سبز مرچ ..... چھ عدد
تیل ..... ایک پیالی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سویا ساس ---------- چار چائے کے چمچ
پیاز ---------- چار عدد
اجینوموٹو ---------- ایک چائے کا چمچ
چائنیز سالٹ ---------- ایک چائے کا چمچ
لہسن ---------- آٹھ جوئے
نمک ---------- حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ لہسن' ایک چائے کا چمچ نمک اور دو پیالی پانی ڈال کر اس قدر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے۔ بڑی مرچیں اور پیاز کے گول گول چھلے کاٹ لیں اور ساتھ میں سبز مرچیں بھی باریک باریک کاٹ لیں۔ کڑھائی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر پانچ منٹ تک بھونتی رہیں۔ پیاز' بڑی مرچ' سبز مرچ اور نمک حسب ذائقہ ڈال کر اچھی طرح باہم ملا دیں۔ پھر ایک دو چوتھائی پیالی پانی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ چولھے سے اتارنے سے قبل سویا ساس اور اجینوموٹو ڈال لیں۔

احتیاط..... پیاز اور مرچ کے چھلے بہت زیادہ نہ گلائیں۔ سبزی ذرا کھڑی کھڑی رکھیے۔

ایمنڈ کیرامل

برطانیہ کی ایک مقبول میٹھی ڈش

ایمنڈ کیرامل کسٹرڈ کی ہم شکل ایک مشہور برطانوی میٹھی ڈش ہے جو برطانیہ کے بچوں' بوڑھوں' جوانوں' عورتوں اور مردوں میں یکساں مقبول ہے اور بڑے ذوق و شوق سے کھائی جاتی ہے۔

اشیاء

بادام ---------- دو چھٹانک
شکر ---------- ڈیڑھ پاؤ
دودھ ---------- چار پیالی
انڈے ---------- چھ عدد
جیلاٹین ---------- دو کھانے کے چمچ
کریم ---------- ایک پاؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے بادام چھیل لیں۔ پھر کسی فرائی پین میں کھانے کے دو چمچ شکر اور بادام ڈال کر بھون لیں۔ پھر انہیں کسی کپڑے پر رکھیں اور کچل لیں۔ ایک برتن میں انڈوں کی زردی نکالیں۔ اس میں دودھ، میدہ اور چھ کھانے کے چمچ شکر ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں اور آمیزے میں اُبال آنے سے پہلے چولھا بند کر دیں۔ اُسے قدرے ٹھنڈا کر کے دوبارہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب کسٹرڈ کی مانند ہو جائے تو اُسے ٹھنڈا کر لیں۔ ایک پیالے میں انڈوں کی سفیدی میں بقیہ شکر ملا کر پھینٹ لیں۔ ایک برتن میں ایک پیالی گرم پانی لے کر جیلاٹین ملائیں اور اُسے سفیدی میں ملا دیں۔ انڈوں کی زردی کا آمیزہ بھی اس میں شامل کر لیں۔ اس آمیزے میں کریم ڈالیں اور آئس بکس میں رکھ دیں۔ کھانے سے قبل ایسنڈ کیرامل پر پسی ہوئی شکر اور بادام چھڑکیں تو مزہ دوچند ہو جاتا ہے۔

ٹماٹر کی جیلی

اشیاء

ٹماٹر ..... ایک کلو
شکر ..... ایک کلو
زردے کا رنگ ..... ایک چمچ
عرق لیموں ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

سارے ٹماٹر باریک باریک کاٹ لیں۔ پھر ان میں شکر ملائیں اور چولھے پر چڑھا کر چمچ چلانا شروع کر دیں۔ جب آپ دیکھتی ہیں کہ تار چھوٹنے لگا ہے تو چولھے سے اتار لیں اور اس میں رنگ کو اچھی طرح ملا دیں۔ اس کے بعد اس میں لیموں کا عرق ملا دیں۔ لیجیے مزیدار جیلی تیار ہے۔ ٹماٹر کی اس جیلی کا ذائقہ بہت مزیدار ہوگا۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آسٹریلیا کے کھانے

چاول مچھلی

اشیاء

مچھلی ——— ایک کلو
زیتون کا تیل یا گھی ——— تقریباً پون پیالی
بہترین نفیس لمبے چاول ——— دو پیالی
انڈے ——— حسب پسند
پانی ——— سات آٹھ پیالی
پیاز ——— چار عدد بڑے بڑے
ٹماٹر ——— آٹھ عدد
پسی ہوئی جائفل ——— دو چٹکی
پسی ہوئی دار چینی ——— دو چٹکی
گرم مصالحہ ——— حسب پسند
نمک ——— حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

پیاز کو باریک کتر کر تیار رکھیں۔ مچھلی کے ٹکڑے کرالیں۔ ٹماٹروں کو چھیل کر پیسٹ بنالیں اور انڈوں کو کافی اُبال لیں۔

مندرجہ بالا کاموں سے فراغت کے بعد زیتون کا تیل یا گھی فرائی پین میں گرم کرائیں اور اس میں کتری ہوئی پیاز قدرے بادامی کر کے مچھلی کے ٹکڑے ڈال دیں اور اچھی طرح بادامی کرلیں۔ پھر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر ڈال کر چند بار چمچ چلائیں۔ پھر مصالحے ڈال کر لگاتار اُس وقت تک چمچ چلاتے رہیں جب تک مچھلی نہ پک جائے۔ جب تیار ہو جائے تو کسی گہری ڈش میں نکال لیں اور اس گہری ڈش کو ڈھک دیں تاکہ گرم رہے۔

پھر کسی دیگچی میں پانی ڈال کر اُسے اُبال لیں اور اس میں نمک اور چاول شامل کر دیں۔ جب دیکھیں کہ چاول گل گئے ہیں تو چاولوں کو خوب اچھی طرح نچوڑ لیں۔ پھر مچھلی والی ڈش میں گرم گرم چاولوں کی تہہ جما دیں اور اس پر کٹے ہوئے انڈوں کو سلیقے سے سجا دیں۔

کاغذ میں پکی مچھلی

اشیاء

مچھلی ---------- آٹھ عدد چھوٹی
لیموں کا رس ---------- چار کھانے کے چمچ
زیتون کا تیل یا گھی ---------- چار کھانے کے چمچ
لہسن ---------- ایک پیالی
پیاز ---------- دو پوتھیاں
نرم کھیرے ---------- دو عدد
اجوائن ---------- دو چائے کے چمچ
لیموں کا باریک کٹا ہوا چھلکا ---------- ایک عدد
گرم مصالحہ ---------- حسب ذائقہ
نمک ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

مچھلیوں کو صاف کر کے ان کے سر اور دُمیں الگ کر دیں۔ لیموں کا رس نکال لیں۔ لہسن کی پوتھیوں کے جوئے نکال کر پیس لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک لیموں کے چھلکے کو باریک باریک کاٹ لیں۔ یہ ساری چیزیں تیار کر کے باورچی خانے میں رکھ لیں۔ پھر پکانے کا قصد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کریں۔ اچھی طرح مل کر دھوئی مچھلیوں کے اندر اور باہر لیموں کا رس اور نمک مل لیں۔ پھر کسی ٹرے میں باریک کاغذ بچھائیں۔ اس کاغذ کی لمبائی چوڑائی مچھلی کے سائز کے مطابق رکھیں۔ اس کاغذ پر ذرا سا گھی چپڑ کر مچھلی کو اس کاغذ میں لپیٹ دیں۔ ساری مچھلیوں کو اسی طرح کاغذ میں لپیٹیں۔ پھر ان تمام مچھلیوں کو کسی گہرے برتن میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔ جس کا درجہ حرارت 375 سے 400 فارن ہائیٹ ہونا ضرور ہے۔ مچھلیوں کو اوون سے بیس سے پچیس منٹ بعد نکال لیں۔ پھر کسی کھلے برتن میں گھی ڈال کر پیاز اور لہسن کو بادامی رنگت کا کریں۔ پھر اس میں نرم کھیرے کے بارے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور لیموں کا چھلکا' گرم مصالحہ اور نمک بھی ڈال دیں۔ پھر اس میں مچھلی ڈال کر ہولے ہولے بادامی کریں۔ آخر میں ان مچھلیوں کو ڈش میں نکال کر ان پر اجوائن بھی چھڑک دیں۔ لیجیے کاغذ میں پکی ہوئی لذیذ مچھلی تیار ہے۔

مرغ چاول

HEN RICE

اشیاء

مرغ کا گوشت (ہڈی بغیر سینے کا گوشت) ------ ایک کلو
زیتون کا تیل یا گھی ------ تقریباً آٹھ کھانے کے چمچ
چاول ------ تین پیالی
پنیر ------ ایک پیالی
لیموں ------ دو عدد
یخنی ------ دس پیالی (مرغ کے گوشت کو اُبال کر بنائیں)
لہسن ------ دو عدد پوتھیاں جوئے نکال کر پیس لی جائیں
ٹماٹر ------ چھ عدد چھلکا اتارے ہوئے
ٹماٹر کا پیسٹ (کچومر) ------ چھ کھانے کے چمچ
سرخ مرچ ------ چار عدد
گرم مصالحہ ------ ایک چائے کا چمچ
نمک ------ حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

چاولوں کو چار چمچ گھی یا زیتون کے تیل میں بگھار کر یخنی میں پکائیں۔ پھر چاول والی دیگچی کو چاول گرم رکھنے کے لیے دم پر رکھا رہنے دیں۔ پھر ایک چمچ گھی فرائی پین میں ڈال کر چولھے پر رکھیں اور اس میں ٹماٹر اور لہسن کو فرائی کر لیں۔ جب ان کی رنگت بادامی ہو جائے تو ٹماٹروں کا پیسٹ اور نصف چاول ڈال کر پکائیں اور چند منٹ بعد لیموں کا نصف رس ڈال کر اتار لیں۔ پھر باقی ماندہ گھی میں اُبلا ہوا گوشت ڈال کر اس کی رنگت سرخ کر لیں۔ پھر اس میں گرم مصالحہ، نمک اور سرخ کٹی ہوئی مرچ ڈال کر بھوننے بیٹھ جائیں۔ جب دیکھیں کہ اس کی رنگت بادامی ہو گئی ہے تو باقی چاول بھی ڈال کر دو تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر دم پر رکھیں۔ پھر لیموں کا رس انڈیل کر اتار لیں اور دونوں چیزوں کو الگ الگ ڈشوں میں رکھ دیں یا پسند کریں تو ایک ہی ڈش میں ڈالنے کے بعد دسترخوان پر سجا دیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

امریکہ کے کھانے

(اسٹو)

اشیاء

گوشت ..... ایک کلو
پیاز ..... ایک کلو
لہسن ..... دو گٹھی
پسا ہوا دھنیا ..... تین بڑے چمچ
سیاہ مرچ ثابت ..... بارہ چودہ یا حسب پسند
نمک ..... حسب ضرورت
گھی ..... 150 گرام
دہی ..... 200 گرام
چھوٹی الائچی ..... آٹھ عدد
ادرک ..... ایک ایک انچ کے دو ٹکڑے
لونگ ..... چار عدد
سبز دھنیا ..... تھوڑا سا
سیاہ مرچ ..... تھوڑی سی
دار چینی ..... تھوڑی سی
سیاہ زیرہ ..... تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

دیگچی میں گھی ڈالیں اور اسے چولہے پر چڑھا دیں۔ ساتھ ہی الائچی' لونگ' سیاہ مرچ' دار چینی' سیاہ زیرہ بھی ڈال دیں۔ جب دیکھیں کہ گرم مصالحہ کڑکڑانے لگا ہے تو اس میں گوشت ڈال دیں۔ چار پانچ منٹ بعد گوشت کا پانی نکلنا شروع ہوگا۔ گوشت کو بھون لیں۔ پیاز' ادرک'

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لہسن' ثابت مرچیں سب کو کاٹ کر گوشت میں ڈال دیں۔ اس موقع پر دیگچی میں اس قدر پانی ڈالیں جس میں گوشت گل جائے۔ دیگچی کا ڈھکنا ڈھانپ کر گوشت گلائیں۔ گوشت اچھا ہو تو بیس پچیس منٹ میں گل جائے گا۔ جب آپ دیکھیں کہ گوشت گل گیا ہے تو اس میں دہی ڈال کر بھونیں۔ اگر پسند کریں تو شوربا بنانے کے لیے کچھ پانی ڈال دیں لیکن شوربا بہت تھوڑا بنائیں۔ آخر میں دیگچی چولھے سے اتار لیں اور ہری مرچ اور دھنیا کاٹ کر اوپر چھڑک دیں۔

بہت مزیدار قورمہ تیار ہوگا اور بآسانی پک بھی جائے گا۔ کیونکہ اس میں آپ مصالحہ پیسنے کی مشقت سے بچ جائیں گی۔

پکوڑے والا مرغ

اشیاء

مرغ ..... ایک عدد
میں نے .....
آٹا یا بیسن ..... ڈیڑھ پیالی
گھی ..... مناسب مقدار میں تھوڑا سا تقریباً 1/4 پیالی
پانی ..... مناسب مقدار میں تقریباً ڈھائی پیالی
پیاز ..... آٹھ دس عدد
ادرک کی ڈنڈیاں ..... آٹھ عدد
سیاہ مرچ پسی ہوئی ..... دو چٹکی
لیموں ..... ایک عدد
تیج پات ..... ایک عدد
گاجریں ..... چار عدد
مٹر کے دانے ..... تقریباً ایک پیالی
بالائی ..... ایک پیالی

پکوڑوں کے لیے اشیاء

بیسن ..... ایک پیالی
ٹماٹر ..... دو عدد
پانی ..... مناسب مقدار میں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سبز دھنیا اور پودینہ ..... مناسب مقدار میں

نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

مرغ کے مناسب مقدار میں ٹکڑے بنوالیں۔ آٹے یا بیسن کو پتلا گھول کر مصالحہ ملالیں۔ پیاز کو چھلیں اور باریک کاٹ لیں۔ لیموں کا رس نکال کر ایک پیالی میں رکھ لیں۔ گاجروں کو چھیل کر ٹکڑوں کی صورت میں تبدیل کرلیں۔ پکوڑوں کے لیے بیسن میں حسب پسند مقدار میں نمک' مرچ ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ ٹماٹروں کا بھی پیسٹ بنالیں۔ سبز دھنیے اور پودینے کی پتیاں چن کر انہیں باریک باریک کاٹ لیں۔

سب سے پہلے مرغ کے ٹکڑوں کو آٹا یا بیسن مل کر انہیں گھی میں تل لیں۔ آپ اس مقصد کے لیے فرائی پین استعمال کرسکتی ہیں۔ مرغ کے ٹکڑوں کو تل کر الگ دیگچی میں رکھ لیں۔ پھر گھی میں پیاز کو ڈالیں اور اُس کی رنگت سرخ کرلیں۔ ساتھ ہی اجوائن کی ڈنڈیاں بھی ڈال دیں۔ پھر انہیں نکال کر تلے ہوئے مرغ پر بکھیر دیں۔ اگر قدرے بیسن بچا ہو تو اُسے باقی ماندہ گھی میں ڈال دیں اور ہولے ہولے پانی ڈالتے جائیں اور اس حد تک اُبالیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ پھر اسے بھی مرغ کے ٹکڑوں والے دیگچے یا دیگچی میں ڈال دیں۔ پھر اس میں لیموں کا رس اور تیج پات بھی شامل کر دیں اور دیگچے یا دیگچی کا ڈھکنا بند کرکے ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ جب محسوس کریں کہ مرغ کے ٹکڑے گل گئے ہیں تو اتار کر ڈش میں نکال لیں اور اس پر ملائی کو پھینٹنے کے بعد ڈالیں اور اس پر پسی ہوئی سیاہ مرچ اور اجوائن چھڑک دیں۔ اس کے فوراً بعد پکوڑے تل لیں۔ پکوڑے حسب ذیل طریقہ سے تلیں۔ آٹے یا بیسن میں اپنی پسند کے مطابق نمک' مرچ' اجوائن' پودینہ اور مسلے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ان سب کو اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس گوندھے ہوئے آٹے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں۔ دس پندرہ منٹ کے بعد گولیاں نکال کر مرغ کی ڈش کے اوپر اور گرد و پیش پکوڑیاں چن دیں۔ پکوڑے والا مرغ تیار ہے' مزے سے اُڑائیں۔

فروٹ اسٹو

(مختلف پھلوں کا اسٹو)

اشیاء

امرود ..... نصف پیالی

آڑو ..... نصف پیالی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سیب ..... نصف پیالی
خوبانی ..... نصف پیالی
ناشپاتی ..... نصف پیالی
سردا ..... نصف پیالی
چینی ..... ڈیڑھ پیالی
کریم یا ملائی ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

سارے پھلوں کے چھلکے اتار لیں' بیج وغیرہ نکال دیں اور سب کے ٹکڑے بنائیں۔ پھر ایک دیگچی میں سارے پھلوں کے ٹکڑے ڈال دیں۔ دیگچی چولھے پر چڑھا دیں اور سارے پھلوں کو پانی میں اتنا وقت ابلنے دیں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ جب دیکھیں کہ پھل نرم ہو گئے ہیں تو ان کے ساتھ چینی شامل کر دیں۔ آپ چینی کم یا زیادہ ڈال کر میٹھا ہلکا یا زیادہ رکھ سکتی ہیں۔ چینی ڈالنے کے پانچ چھ منٹ بعد دیگچی کو چولھے سے اتار لیں۔ سٹو کو شیرے کے ساتھ ہی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے اوپر کریم یا ملائی بھی ڈالی جاتی ہے اور بعض لوگ کسٹرڈ بھی اس کے اوپر ڈال لیتے ہیں۔

کٹلس

اشیاء

قیمہ ..... ایک کلو
ٹماٹر ..... ایک پاؤ
گھی ..... حسب ضرورت
زیرہ ..... ایک چائے کا چمچ
پیاز ..... دو بڑی بڑی
سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ
سرخ مرچ ..... حسب پسند
انڈے ..... دو عدد
ڈبل روٹی کے توس ..... چار عدد چھوٹے چھوٹے
سبز دھنیا ..... تھوڑا سا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سبز مرچ ..... حسب ذائقہ
سوکھا توس یا پسا ہوا رس ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

کسی دیگچی میں قیمہ، گھی، کترا ہوا پیاز، سبز مصالحہ، ٹماٹر، مرچیں اور زیرہ ڈالیں اور چولھے پر چڑھا کر آنچ ہلکی کر دیں۔ یہ ساری اشیاء اپنے ہی پانی میں پکتی رہیں گی۔ جب دیگچی میں پانی خشک ہوا دیکھیں تو بھون کر چولھے سے اتار لیں۔

توس پہلے تو پانی میں بھگوئیں۔ پھر نکال کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور پھر قیمے میں ملا دیں۔ اگر یہ محسوس کریں کہ انڈے ملانے سے قیمہ زیادہ نمک دار ہو جائے گا تو انڈوں کو خوب اچھی طرح پھینٹ کر الگ رکھ لیں۔ پھر قیمے کی بیضاوی (انڈے کی شکل کی) چپٹی چپٹی ٹکیاں بنائیں اور ان پر انڈا لگا کر ڈبل روٹی یا پسے ہوئے رس میں دبا دیں۔ انہیں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں تاکہ ان پر لگا ہوا چورا خشک ہو جائے۔ پھر انہیں تل کر گرم گرم دسترخوان پر لائیں۔ بہت مزیدار کباب ہوں گے۔ آپ چاہیں تو ڈش میں چاروں طرف آلو کے تلے ہوئے چپس بھی سجا سکتی ہیں۔

بیف برگر

اشیاء

قیمہ ..... ایک کلو
گھی ..... حسب ضرورت
مکھن ..... حسب ضرورت
انڈے ..... دو عدد
پیاز ..... دو عدد
ٹماٹر ..... ایک پاؤ
سرکہ ..... دو درمیانے چمچ
سبز مرچ ..... حسب ضرورت تھوڑی سی
سبز دھنیا ..... حسب پسند تھوڑا سا
ڈبل روٹی ..... دو سلائس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بن ---------- بارہ عدد
مرچ ---------- حسب ذائقہ
نمک ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

کچے قیمہ میں کٹا ہوا پیاز' ٹماٹر' سبز مرچ' سبز دھنیا' انڈے' نمک' مرچ اور سرکہ ملا دیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں اور اس کے بعد قیمے میں ملا دیں۔ پھر اس کے بارہ حصے کر کے گول چپٹی ٹکیاں بنا لیں۔ سارے بن درمیان سے آدھے کر لیں اور سینک کر مکھن لگا لیں۔

پھر قیمے کی ٹکیاں ہلکی آنچ پر تلنے کے بعد بن کے آدھے آدھے حصے پر رکھتی جائیں۔ پھر ان کے اوپر سرکے میں بھیگے ہوئے پیاز کے گول گول لچھے اور ٹماٹر کی ایک پھانک رکھ کر سارے بنوں کے دوسرے حصے بند کر دیں۔ بند کرنے سے پہلے بن کے درمیان میں سلاد کا ایک چھوٹا چھوٹا پتا بھی رکھتی جائیں۔

پھر فرائی پین میں کچھ گھی ڈال کر بہت گرم کریں اور اس میں ٹکیاں ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد آنچ ہلکی کر دیں تاکہ ٹکیاں اندر تک پک جائیں۔ جب ٹکیاں ایک طرف سے تیار ہو جائیں تو انہیں الٹ الٹ کر دوسری طرف سے تلتی جائیں۔ اب بیف برگر تیار ہے' مزے سے کھائیں۔

مٹر' آلو اور گاجر کا سوپ

اشیاء

مٹر کے دانے ---------- ایک پیالی
آلو ---------- چار عدد
گاجر ---------- چار عدد
ٹماٹر ---------- پانچ عدد
پیاز ---------- دو عدد چھوٹے
ہرا دھنیا ---------- تھوڑا سا
لہسن ---------- دو یا تین ٹہریاں
چکن کیوب ---------- دو یا تین عدد
نمک ---------- حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

مٹر کے دانے نکال لیں۔ آلوؤں اور گاجروں کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ٹماٹروں کو گرم پانی میں ایک ڈیڑھ منٹ اُبال کر پہلے تو ان کے چھلکے اتار لیں پھر انہیں چھان لیں۔ پیاز اور ہرے دھنیے کو باریک باریک کتر لیں۔ پھر دیگچی میں ڈیڑھ دو کلو پانی ڈال کر اس میں نمک' ٹماٹر' آلو' گاجریں' دھنیا اور دو یا تین ٹہریاں' کچلا ہوا لہسن ڈال دیں اور اس دیگچی کو چولھے پر رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر پکاتی رہیں۔ جب ساری سبزیاں گل جائیں اور دیگچی میں پانی نصف کے قریب آ جائے تو چکن کیوب کو تھوڑے سے پانی میں گھولیں اور دیگچی میں ڈال دیں۔

مٹر' آلو اور گاجر کا سوپ تیار ہے۔

چاول مچھلی

اشیاء

گائے کا گوشت ---------- ڈیڑھ کلو
خام انجیر یا خام پپیتہ ---------- تین چھوٹے چمچ
گھی ---------- تین چھٹانک
دہی ---------- ڈیڑھ پاؤ
پیاز ---------- دو عدد
لہسن ---------- بارہ ٹہریاں
ادرک پسا ہوا ---------- ڈیڑھ چھوٹے چمچ
سیاہ مرچ پسی ہوئی ---------- پون چھوٹا چمچ
لونگ ---------- چار پانچ دانے
نمک ---------- حسب اندازہ

تیاری کا طریقہ

گوشت کو اچھی طرح صاف کر لیں اور نمک اور انجیر یا پپیتہ لگائیں۔ اس کے بعد خوب کانٹا ماریں تاکہ نمک اور انجیر یا پپیتہ اندر تک پہنچ جائے۔ پیاز کو گھی میں سرخ کر کے دوسرے مسالوں کے ساتھ پیس لیں۔ اس مسالے کو دہی میں ملا کر گوشت پر مل دیں اور اس کے بعد پھر دو چار اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کانٹے ماریں۔ ایک یا آدھ گھنٹے (ضرورت کے تحت) کے لیے پھر رکھ دیں۔ ایک دیگچی میں گھی گرم کر کے گوشت تل لیں۔ تلنے کے بعد ڈھکنے سے ڈھانپ کر دم پر لگا دیں۔ گوشت، دہی اور پپیتے کا پانی ہی میں گل جائے گا۔ امریکی گھرانے کھانے کی میز پر رسوٹ کے ساتھ اُبال کر تلے ہوئے آلو، مٹر اور ٹماٹر لگاتے اور اسے بڑے ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔

ٹماٹر سوپ

اشیاء

ٹماٹر ..... ایک کلو
میدہ ..... چار بڑے چمچ
دودھ ..... تھوڑا سا
مکھن ..... دو چمچ
ملائی یا کریم ..... تھوڑی سی
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت و ذائقہ
نمک ..... حسب ضرورت و پسند

تیاری کا طریقہ

ایک کلو ٹماٹر، نمک اور سیاہ مرچ تقریباً دو کلو پانی میں ڈال کر ابلنے کے لیے چولھے پر رکھ دیں۔ جب دیکھیں کہ خوب اچھی طرح پک گئے ہیں تو انہیں چھان لیں۔ پھر چار بڑے چمچ میدہ تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں اور سوپ میں ملا کر پکنے کے لیے چولھے پر رکھ دیں۔ جب دیکھیں کہ گاڑھا ہو گیا ہے تو اس میں دو چمچ مکھن ملا دیں۔ اگر پسند کریں تو تھوڑی سی مقدار میں ملائی یا کریم پیسٹ کر تیار سوپ کے اوپر ڈال کر کھانے کی میز پر رکھیں۔ ٹماٹر سوپ بڑے مزے کا تیار ہوگا اور بوڑھے، بچے، جوان، مرد، عورت سبھی ذوق و شوق سے استعمال کریں گے۔

سینڈوچ رولز

اشیاء

تازہ ڈبل روٹی .....
انڈے .....

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکھن ----------

کباب ----------

کھیرا مسلا ہوا ----------

جیم ----------

تیاری کا طریقہ

تازہ ڈبل روٹی کی قاشیں لمبائی کے رخ کاٹیں، پتلی پتلی ہونی چاہئیں۔ سارے سخت کنارے نکال دیں۔ روٹر پر لگانے کے لیے اپنی پسند کے مرکب تیار کر لیں۔ انڈے اور مکھن کا مرکب بھی ہو سکتا ہے۔ کباب اور مکھن کا مرکب بھی پسند کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں بعض لوگ کباب اور مسلا ہوا کھیرا، جیم وغیرہ کا مرکب بھی استعمال کرتے ہیں۔ بہر حال آپ سلائس پر مرکب کا پیسٹ لگائیں اور اُسے احتیاط سے لپیٹ کر رول بنالیں۔ پھر کسی صاف کاغذ میں لپیٹ کر کسی سرد جگہ (آئس بکس، ریفریجریٹر وغیرہ) میں رکھ دیں تاکہ ذرا سخت ہو جائیں۔ اسی طرح آپ چاہیں تو سارے رول کسی ایک رنگ یا مختلف رنگوں کے پیسٹ تیار کر سکتی ہیں۔ مہمانوں کے سامنے رکھنے سے قبل آپ تیز چھری سے رولز کی گول گول قاشیں کاٹ لیں۔ رنگین چکروں کی قاشیں بہت خوشنما ہوتی ہیں۔ تازہ ڈبل روٹی کی قاشیں نرم ہوں گی۔ اگر سخت ہوں تو مسالا لگانے سے قبل انہیں نچڑے ہوئے گیلے کپڑے میں تھوڑی دیر دبا کر رکھ دیں۔

سینڈوچ

(بند اور کلیجی کے)

اشیاء

بند ---------- دس عدد

کلیجی ---------- آدھ کلو

مکھن ---------- دس اونس

لیموں کا رس ---------- دو چمچ

ہرا دھنیا ---------- حسب ضرورت

پودینہ ---------- حسب ضرورت

ہری مرچ ---------- حسب پسند

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سیاہ مرچ ..... حسب پسند
نمک ..... ذائقہ کے مطابق

تیاری کا طریقہ

دیگچی میں پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ جب پانی کھولنے لگے تو اس میں آدھ کلو کلیجی ڈال دیں۔ پھر اسے دو تین منٹ بعد چولھے سے اتار لیں اور کلیجی کی جھلی بھی اتار لیں۔ کلیجی بھی صاف ہو جائے گی اور اس کی غذائیت بھی باقی رہے گی۔ کھولتے ہوئے پانی میں ڈالنے کا یہ فائدہ بھی ہوگا کہ کلیجی کا رس اندر ہی جذب ہو جائے گا۔ پھر کلیجی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور پانی کا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب نرم ہو جائے تو اُسے چولھے سے اتار کر پیس لیں۔ پھر پسی ہوئی کلیجی میں نصف لہسن، نمک، لیموں کا رس، سبز دھنیا، پودینہ، سبز مرچ باریک کتر کر یا پیس کر، سیاہ مرچ اور نمک ملائیں۔ اس موقع پر اگر آپ اس مادہ کو سخت محسوس کریں تو تھوڑا سا دودھ، دہی یا ملائی ملا کر نرم کر سکتی ہیں۔

سارے بند درمیان سے نصف نصف کاٹ لیں اور ان سب کو سینک کر لہسن لگائیں اور پھر لہسن کے اوپر چھری سے پسی ہوئی کلیجی برابر سے پھیلا دیں۔ پھر دونوں ٹکڑے ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر آہستہ سے دبا دیں۔ اگر آپ پسند کریں تو کلیجی کے اوپر ٹماٹر اور پیاز کے گول چھلے بھی رکھ سکتی ہیں یا سلاد کے ساتھ الگ سے بھی انہیں استعمال میں لا سکتی ہیں۔

چلی بیف

عام امریکی گھرانوں کے دسترخوان پر کھانے کے ساتھ جو چیز پیش کی جاتی ہے، وہ تلی ہوئی ہری مرچیں ہوتی ہیں۔

اشیاء

ہری مرچیں ..... نصف کلو
دہی ..... نصف کلو
میتھی ..... چائے کا نصف چمچ
نمک ..... تقریباً دو چھٹانک
رائی ..... تقریباً دو ٹکیاں
ہلدی ..... چائے کا نصف چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

ہری مرچوں کی ڈنڈیاں ان کے ساتھ ہی رہنے دیں۔ ہر مرچ کو چاقو سے ایک طرف چیرا لگا دیں۔ میتھی کے دانوں کو بھون لیں۔ ہلدی کو تھوڑے سے سرسوں کے یا کسی بھی کھانے کے تیل میں تل لیں اور رائی کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پھر ان ساری چیزوں کو باریک پیس کر مسالا تیار کر لیں۔ پھر اس مسالے میں دہی ملا لیں۔ حسب ضرورت نمک ڈالیں اور اس سب مسالے کو مرچوں میں بھر لیں اور تقریباً دو گھنٹے تک مرچوں کو صاف کپڑے سے ڈھک کر رکھ دیں۔ اس طرح دھوپ (یا کسی گرم جگہ رکھنے سے مرچیں خشک ہو جائیں تو انہیں سرسوں یا کھانے کے کسی تیل میں تل لیں۔ مرچیں تیار ہیں۔ کھانے کے ساتھ دسترخوان پر رکھ لیں۔ کئی روز تک مرچیں بالکل ٹھیک اور استعمال کے قابل رہیں گی۔

اسموک منش

اشیاء

سالم مچھلی ..... آدھ کلو وزن کی
دار چینی ..... تھوڑی مقدار میں
لونگ ..... چند
سیاہ مرچ ..... حسب پسند
کالا زیرہ ..... تھوڑا سا
سفید زیرہ ..... تھوڑا سا
املی ..... تھوڑی سی
گھی ..... تھوڑا سا
نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

سالم مچھلی کے سنے وغیرہ اور پیٹ کی آلائش صاف کرنے کے بعد اچھی طرح بیسن لگا کر دھو لیں۔ تیز چھری سے مچھلی پر پاس پاس چیر لگا دیں اور اس کے بعد نمک مل دیں۔ پھر ایک کھلے منہ کی دیگچی لیں اور اس میں نصف دیگچی پانی بھر کر اسے ابلنے کے لیے رکھ دیں اور دیگچی کے منہ پر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکمل کا پکڑا کس کے باندھ کر مچھلی سالم اس پر رکھ دیں۔ کسی دوسرے برتن سے مچھلی کو ڈھک دیں۔ پانچ منٹ بعد مچھلی الٹ دیں تا کہ دوسری طرف بھی بھاپ لگ جائے۔ مزید پانچ منٹ بعد مچھلی کپڑے کے اوپر سے اٹھالیں۔ اب تمام گرم مسالے اور املی تھوڑے سے پانی میں پیس کر مچھلی پر لگا دیں اور اسے گھی میں ہلکا سا فرائی کرلیں۔ بہت مزیدار ڈش تیار ہے۔

ٹرائفل پڈنگ

اشیاء

دودھ ——— ایک کلو
چینی ——— ایک چھوٹا کپ
کسٹرڈ پاؤڈر ——— چار ٹیبل اسپون (کریم رنگ)
الائچی ——— چار عدد
کیلے ——— دو عدد
سیب ——— ایک عدد
سادہ کیک بڑا سائز ——— ایک عدد
جام سیب ——— دو ٹیبل اسپون
جیلی ——— ایک پیکٹ سرخ رنگ
کریم ——— تین اونس

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے جیلی بنا کر کسی سلور کی کھلی رکابی میں ڈال کر فریج میں جمالیں۔ اس کے بعد کسٹرڈ عام طریقے سے تیار کریں۔ کسٹرڈ کو خوب اچھی طرح سے ٹھنڈا کرلیں۔ اس کے بعد شیشے کے کسی بہت ہی خوبصورت پیالے میں کیک کو گول پیس کی شکل میں کاٹ کر ڈال دیں۔ اس کے لیے جام کو گرم پانی کی ایک پیالی میں حل کرلیں۔ حل کرنے کے بعد رکھے ہوئے کیک کے گول ٹکڑے پر پھیلا کر ڈال دیں تا کہ کیک کا ٹکڑا اس کو اپنے اندر جذب کرلے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا سا تیار مگر ٹھنڈا کسٹرڈ ڈال دیں۔ پھر اس پر سیب کے باریک پیس پھیلا دیں۔ (سالم سیب آپ کو پہلے سے چھیل لینا چاہیے) اس کے اوپر کیک کا پیس رکھ کر پہلے کی طرح جام والا پانی پھیلا دیں۔ اس کے بعد اس پر پھر کسٹرڈ کی تہہ پھیلا دیں۔ اب کٹے ہوئے کیلے کے ٹکڑے بچھا کر پھر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اُس پر کیک کا گول پیس رکھ لیں۔ اوپر پھر جام والا پانی ڈال کر تمام کسٹرڈ اوپر پھیلا دیں۔ اب جمی ہوئی جیلی کی پلیٹ کو بھاپ پر گرم کریں۔ اتنا کہ جیلی پلیٹ سے الگ ہو کر ہلنے لگے۔ اب اُسے احتیاط سے کسٹرڈ کے پیالے پر پھیلا دیں۔ اب تیار شکل ایسی ہوگی کہ تمام کسٹرڈ پر سرخ جمی ہوئی جیلی پھیل جائے گی۔ اس کے بعد سرخ جیلی کی تہہ پر کریم چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں پھیلا دیں۔ ٹرائفل پڈنگ استعمال کے لیے تیار ہے۔ آپ اسے فریج میں مزید ٹھنڈا کرنے پر استعمال میں لائیں گی تو اس کی لذت میں بھی دوچند اضافہ ہو جائے گا اور دسترخوان پر اس کی موجودگی آرائش و زیبائش میں مزید اضافہ کا سبب بن جائے گی۔

تلا ہوا مرغ

اشیاء

مرغ ..... ایک عدد (درمیانہ سائز کا)
آٹا ..... نصف پیالی یا ضرورت کے تحت کم و بیش
انڈا ..... ایک عدد
ڈبل روٹی چھوٹی ..... ایک عدد
گھی ..... مناسب مقدار میں
سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

قصاب سے مرغ کے ٹکڑے کروالیں۔ انڈے کو پھینٹ کر ایک پیالے میں الگ سے رکھ لیں۔ ڈبل روٹی کے ٹکڑے کر لیں۔ پھر انہیں سکھا کر کوٹ لینا چاہیے۔ سب سے پہلے مصالحہ تیار کریں اور آٹے میں ملا دیں۔ پھر گوشت پر مصالحہ ملا آٹا خوب اچھی طرح مل دیں اور اس کے اوپر سے انڈے کی ہلکی پوچ دیں۔ اس کے بعد گوشت پر ڈبل روٹی کا بُرادہ لگائیں۔ اس کے بعد فرائی پین، کڑھائی یا دیگچی میں گھی ڈالیں اور اس میں گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر پکاتی رہیں۔ آنچ اس قدر ہلکی ہونی چاہیے کہ روٹی کا بُرادہ اس وقت تک سرخ نہیں ہونا چاہیے جب تک گوشت نہیں گل جاتا۔ جب محسوس کریں کہ گوشت خوب گل چکا ہے تو اسے نکال کر چھلنی میں رکھیں تاکہ اس میں موجود ساری چکنائی نچڑ کر الگ ہو جائے۔ تلا ہوا مرغ تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر ساس

سرخ سرخ ٹماٹر منتخب کر کے پانی میں دھوئیں اور پھر انہیں خشک کر کے ان کی قاشیں بنالیں۔ پھر ان قاشوں کو پھلوں کا رس نکالنے والی مشین میں ڈال کر ان کا رس نکال لیں۔ پھر ایک کلو رس میں دو تولہ نمک ملا کر اس قدر گرم کر لیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ پھر اس میں آدھ پاؤ سرکہ ڈال دیں اور جوش دیں۔ گاڑھا ہو جائے تو نیچے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس کے بعد بوتلوں میں بھر لیں۔ بہترین امریکن ٹماٹر ساس تیار ہو جائے گی۔

کٹلس

اشیاء

مٹن چاپ ——— ایک کلو گوشت کے
لہسن ——— ایک گٹھی
سیاہ مرچ ——— دو تولہ
زیرہ ——— نصف تولہ
لونگ ——— بیس عدد
الائچی ——— دو عدد
نمک ——— حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گوشت کے مٹن چاپ قصائی سے بنوا لینے چاہئیں۔ چنانچہ وہ پسلی کی بوٹیاں پسندوں کی طرح بنا دے گا جن میں ہر ایک بوٹی کے ساتھ ایک ہڈی لگی ہو گی۔ انہیں ہی مٹن چاپ کہتے ہیں اور اس کو وہ قصائی جانتے ہیں جن کے ہاں سے انگریزی کھانا کھانے والوں کے ہاں گوشت جاتا ہے۔

پھر تمام مصالحوں کو خوب باریک پیس لیں۔ مٹن چاپ کے ہر ایک ٹکڑے پر مصالحہ لگائیں اور فرائی پین یا ماہی توے میں گھی گرم کر کے اس میں مٹن چاپ کے ٹکڑے ڈالیں۔ جب وہ ایک طرف سے سرخ ہو جائیں تو دوسری طرف سے الٹ دیں۔ جب دونوں طرف سے خوب سرخ ہو جائیں تو اتار لیں۔ انگریزی کھانے کے شائقین اسے خشک ابلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ کھاتے ہیں۔ چھری سے آلو کاٹتے جاتے اور کانٹے کے سہارے سے منہ میں رکھتے جاتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کینیڈا

ٹماٹو ساس

(چٹنی ٹماٹر)

اشیاء

ٹماٹر ---------- ایک کلو سے زائد
گھی ---------- دو سو گرام
ہری مرچ ---------- پچاس گرام
سبز دھنیا ---------- پچیس گرام
پیاز ---------- دو سو گرام
ادرک ---------- حسب ذائقہ
سرخ مرچ ---------- حسب ذائقہ
نمک ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

پیاز کو باریک کاٹ کر دھونے کے بعد الگ رکھ لیں۔ پھر ٹماٹر' ہری مرچ' سبز دھنیا اور ادرک بھی دھوئیں اور ان سب کو ایک برتن میں ڈال لیں۔ ہری مرچیں کاٹ لیں۔ سبز دھنیے کی پتیاں بھی الگ کر لیں اور ادرک چھیل کر باریک ہوائیاں کاٹ لیں۔ ایک دیگچی میں گھی ڈالیں اور چولھے پر چڑھا دیں' آنچ دھیمی رکھیں۔ گھی میں باریک کٹا ہوا پیاز ڈال دیں۔ جب دیکھیں کہ پیاز سرخ ہو گیا ہے تو اس میں ٹماٹر' کٹی ہوئی ہری مرچ' سبز دھنیے کی پتیاں اور ادرک کی باریک ہوائیاں ڈال دیں۔ اس کے ساتھ ہی اس میں سرخ مرچیں اور نمک بھی شامل کر دیں۔ مرچ اور نمک اسی قدر شامل کریں جس قدر آپ پسند کرتی ہیں۔ ٹماٹر اپنا پانی چھوڑ دیں گے تو یہ ساری چیزیں اس میں بھنتی رہیں گی۔ جب بھن جائیں تو چولھے سے اتار لیں۔ اس دوران آپ کو جس چیز کا بطور خاص خیال رکھنا ہے وہ ہلکی آنچ ہے جس پر یہ ساری چیزیں تیار ہوں گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روسی کھانے

روس انتہائی وسیع و عریض ملک ہے۔ اس بڑے ملک کے مختلف حصوں کی آب و ہوا بھی مختلف ہے اور غالباً اس لیے مختلف حصوں کی خوراک بھی مختلف ہے لیکن خوراک کے بنیادی اور مرکزی نظام میں بڑی یکسانیت ہے۔

روس کے کسانوں کی خصوصی غذا رئی کی روٹی ہے۔ رئی ایک قسم کا غلہ ہے جو روس میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔

روسی کھٹی دہی بھی کثرت سے استعمال کرتے ہیں اور چقندر اور گوبھی کے اچار کو بھی ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔

پورخ

(چقندر کا سوپ)

اشیاء

گوشت کا پانی .....

بڑے چقندر ..... پانچ عدد

مکھن ..... حسب ضرورت و ذائقہ

سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت و ذائقہ

ترش دہی ..... حسب ضرورت و ذائقہ

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے چقندر کو اچھی طرح صاف کریں اور دھولیں۔ اس کے بعد اس کے قتلے کاٹ لیں۔ پھر ایک پتیلی میں مکھن ڈال کر پگھلا لیں اور مکھن کو خوب گرم کریں۔ پھر گرم مکھن میں چقندر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں گوشت کا پانی ڈالیں۔ جب پانی جذب ہوتا دیکھیں تو مزید گوشت کا پانی ڈال لیں۔ اس طرح تھوڑا تھوڑا کر کے گوشت کا پانی ڈالتے رہیں حتیٰ کہ چقندر اچھی طرح گل جائیں۔

پھر ایک علیحدہ دیگچی میں گوشت اُبالیں اور اس میں انڈیل دیں اور تقریباً بیس منٹ تک پکاتی رہیں۔ آخر میں ترش دہی ڈال کر خوب چمچہ چلائیں اور چولھے سے اتار کر مزے مزے سے استعمال کریں۔

نوورو سسکیا برانیا

(نوورو سسکی بکری کا گوشت)

اشیاء

بکری کا گوشت ..... چند ٹکڑے
کرم کلا ..... ایک عدد گٹھا
گاجر ..... ایک عدد
شلغم ..... ایک عدد
آلو ..... دو عدد
چھوٹا گوبھی کا پھول ..... ایک عدد
گوشت کا پانی ..... آدھ کلو
مکھن ..... حسب پسند و ذائقہ
آٹا ..... حسب پسند و ذائقہ
نمک ..... حسب پسند و ذائقہ
سیاہ مرچ ..... حسب پسند و ذائقہ
رئی کا آٹا ..... حسب پسند و ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

ترکاریوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور پھر انہیں مکھن سے بھون لیں۔ جب اس کی رنگت ہلکی ہلکی سرخ ہو جائے تو ان ترکاریوں کو ایک مٹی کی ہانڈی میں بھر لیں اور اس میں تھوڑا سا مکھن اور آٹا ڈال دیں اور گوشت کے قتلے بھی ڈال دیں اور پھر نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر ہانڈی بند کر دیں اور ڈھکنے کے چاروں طرف رئی کا آٹا لگا دیں۔ اس کے بعد ہلکی آنچ والی بھٹی میں ایک گھنٹہ رکھ کر نکال لیں اور استعمال کریں۔

کوٹلیٹکی

(کوفتے)

اشیاء

بکری کے گوشت کا قیمہ _____

گردوں کی چربی _____

پیاز _____

ڈبل روٹی کے سوکھے ہوئے ٹکڑے _____

سیاہ مرچ _____

ایک انڈا _____

مکھن _____

دہی _____

تیاری کا طریقہ

کوفتوں کے لیے بکری کا تازہ گوشت لیں اور گوشت کا قیمہ بنا لیں۔ اس میں تھوڑی سی گردوں کی چربی بھی شامل کر لیں۔ پھر پیاز کتر لیں۔ اس کے بعد قیمہ میں کتری ہوئی پیاز، ڈبل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روٹی کے تھوڑے سے سوکھے ہوئے ٹکڑے سیاہ مرچ اور ایک انڈا ملا لیں اور کوفتے بنا لیں۔ پھر ہر کوفتہ پر ڈبل روٹی کے ٹکڑے پیس کر لپیٹ دیں۔ اس کے بعد کوفتوں کو مکھن میں تل لیں۔ پھر ترش دہی میں تھوڑا سا مکھن ملائیں اور اسے کوفتوں پر ڈال دیں۔ کوفتے تیار ہیں اور یہ کوفتے روس کے طول و عرض میں ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

کوکاسکی شلسلک

(کوہ قاف کی بکری کا گوشت)

اشیاء

بکری کی ران ---------- دو یا تین پونڈ

چربی ----------

پیاز ----------

سرکہ ----------

نمک ----------

سیاہ مرچ ----------

تیاری کا طریقہ

گوشت کی بوٹیاں بنا لیں۔ چربی کے بھی ٹکڑے کر لیں۔ پھر گوشت اور چربی کو ایک مٹی کی ہانڈی میں رکھیں۔ اس پر اچھی طرح نمک چھڑکیں اور اس میں کتری ہوئی پیاز اور تھوڑی سی سیاہ مرچ بھی ڈال دیں۔ پھر اس ہانڈی میں سرکہ اور پانی بھی مساوی مقدار میں ڈال دیں۔ پھر ہانڈی کو بند کر کے چار گھنٹے تک رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد گوشت کی بوٹیاں ہانڈی میں سے نکال کر خشک کر کے تل لیں۔

کوہ قاف کی بکری کا گوشت عام طور پر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کاؤ کا سکی پلاؤ

(کوہ قافی پلاؤ)

اشیاء

بکری کے پٹھے یا ران کا گوشت ..... دو پونڈ

چاول ..... ایک پونڈ

گوشت کا پانی (یخنی) ..... آدھ پونڈ

کتری ہوئی پیاز ..... ایک عدد

تیج پات ..... حسب ذائقہ

سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ

نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

گوشت کی بوٹیاں کاٹ لیں اور دیگچی میں بکری کی تھوڑی سی چربی پگھلا لیں اور اس میں پیاز تل لیں۔ جب پیاز کی رنگت ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں۔ اب تھوڑا سا گوشت کا پانی ڈالیں اور اس کے ساتھ ہی نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دیں اور دیگچی کا ڈھکنا بند کر کے آگ پر رکھ دیں اور اس وقت تک پکنے دیں جب تک گوشت قدرے گل نہ جائے۔

پھر کھولتے ہوئے پانی سے چاول دھو کر دیگچی میں ڈال دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی چھوڑ دیں۔ پھر تھوڑا سا گوشت کا پانی اور ڈالیں اور تیج پات ڈال کر دیگچی کو ڈھک دیں۔ جب چاول گل جائیں تو اتار کر مزے سے کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سلاد

اشیاء

بکرے کا گوشت ..... نصف کلو
گاجر ..... دو عدد
شلغم ..... دو عدد
مٹر تازہ ..... ایک پیالی
زیتون کا تیل یا گھی ..... چھ کھانے کے چمچ
انڈے ..... دو عدد
چینی ..... ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی رائی ..... دو چائے کے چمچ
سیاہ مرچ ..... ایک چائے کا چمچ
سرکہ ..... چار کھانے کے چمچ
چقندر ..... دو عدد چھوٹے
سلاد کے پتے ..... تھوڑے سے
نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

بکرے کے گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنوائیں اور انہیں خوب گلا لیں اور دو چقندروں کو اُبال کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ ساری سبزیاں اُبال لیں جب دیکھیں کہ اچھی طرح گل گئی ہیں تو ان کا پانی نچوڑ دیں۔ انڈے بھی خوب اُبال کر چھیل لیں۔ فرائی پین میں گھی ڈال کر خوب گرم کریں اور اس میں گوشت کی بوٹیاں بادامی کر لیں۔ پھر کسی بڑے برتن میں ساری ابلی ہوئی سبزیوں میں مصالحے اور چینی ملائیں اور ان پر انڈے کے گول تراشے سجا دیں۔

آخر میں اس پر سلاد کی پتیاں اس حسن و سلیقہ سے کاٹ کر لگائیں کہ بے ساختہ ہاتھ سلاد کی طرف اٹھ جائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چائنیز کھانے

بیف سبزیاں

اشیاء

گائے کے گوشت کے پتلے پارچے ..... ایک کلو
گاجر کے لمبائی میں کترے ہوئے ٹکڑے ..... دو پیالی
پیاز ہری اور خشک کتری ہوئی ..... دو پیالی
گوبھی کٹی ہوئی ..... دو پیالی
مٹر کے دانے ..... دو پیالی
سرکہ یا ساس ..... نصف پیالی
اجینوموٹو (چینی نمک) ..... دو چھوٹے چمچ
کارن فلور ..... تقریباً ایک پیالی
چائنیز ایگ نوڈلز ..... ایک پیکٹ
سیاہ مرچ ..... تھوڑی سی
کارن آئل ..... ضرورت کے تحت
نمک ..... حسب ذائقہ
پانی ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ایک دیگچی میں گائے کے پتلے پارچوں میں نمک' سرکہ یا سویا ساس ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ دیگچی میں پانی اس مقدار میں ڈالیں کہ گوشت گلنے کے بعد بھی دو پیالی پانی موجود رہے۔ جب گوشت گل جائے تو پارچے نکال کر الگ سے معمولی سا تل لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سبزیوں کو ایک دیگچی میں ڈال کر اس میں پانی اور نمک بھی ڈالیں اور چولھے پر چڑھا دیں۔ سبزیوں کو نمکین ابلتے پانی میں اس وقت تک اُبالتی رہیں جب تک وہ آدھی گل نہ جائیں۔ جب سبزیاں آدھی گل جائیں تو انہیں پیاز کے ساتھ ہلکا سا تل لیں۔

اب گوشت کے پانی والی دیگچی میں کارن فلور کو گھول کر ڈالیں اور ساتھ ہی سبزیاں، سیاہ مرچ، نمک (پاکستانی) اور اجینوموٹو (چینی نمک) بھی ڈال دیں۔ دو ایک بار چمچ ہلا کر گوشت کے پانی میں ان ساری چیزوں کو آپس میں ملا دیں اور آنچ ہلکی رکھ کر پکنے دیں۔ جب دیکھیں کہ شوربہ گاڑھا ہو گیا ہے تو دیگچی کو چولھے سے اتار لیں۔ نمک کے پانی میں نوڈلز ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب دیکھیں کہ گل گئے ہیں تو پانی نتھار لیں۔ اس طرح جیسے چاولوں سے پانی نتھار لیتی ہیں۔ ابلے نوڈلز میں ایک چمچ مکھن بھی ڈالنا ضروری ہے۔ اس طرح نوڈلز ٹھنڈے ہو کر ایک دوسرے سے نہیں جڑتے۔ آخر میں ایک ڈش لیں اور اُس میں نوڈلز بچھائیں اور اس کے اوپر گوشت اور سبزیاں الٹ دیں۔ اگر آپ تلے ہوئے نوڈلز پسند کرتی ہیں تو انہیں گوشت بچھا کر دسترخوان پر لائیں۔

سویٹ اینڈ ساؤر پرانز

(SWEET AND SOUR PRAWNS)

اشیاء

جھینگے (پرانز) ..... تین پیالی
میدہ ..... ڈیڑھ چمچ (درمیانے)
کارن فلور ..... ڈیڑھ چمچ (درمیانے)
انڈے ..... تین عدد
ٹماٹر ..... تین عدد
پیاز ..... دو چھوٹی
ٹماٹر ساس ..... تین چمچ
سویا ساس ..... ڈیڑھ چمچ (درمیانے)
کارن آئل یا گھی ..... حسب ضرورت
اجینوموٹو (چینی نمک) ..... ڈیڑھ چمچ چھوٹا
سیاہ مرچ ..... حسب پسند

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمک پاکستانی ..... حسب ضرورت
چینی ..... تھوڑی سی

تیاری کا طریقہ

جھینگے اچھی طرح صاف کریں اور تھوڑے نمک ملے پانی میں ابال لیں۔ انڈے اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر ان میں میدہ' کارن فلور' نمک' مرچ اور نصف اجینوموٹو ملائیں۔ یہ خاصا گاڑھا گاڑھا ہونا چاہیے۔ فرائی پین یا کسی کڑھائی میں گھی یا کارن آئل بہت گرم کریں اور جھینگے میدے کے آمیزے میں لپیٹ کر گھی میں بادامی رنگت کے تل لیں۔

پیاز کے موٹے موٹے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور گھی یا کارن آئل میں کچا کچا تل لیں۔ ٹماٹروں کو تھوڑے پانی میں اُبالیں اور چھان لیں۔ پھر چھنے ہوئے ٹماٹر میں تلے ہوئے جھینگے' پیاز' سویا ساس' ٹماٹر ساس' نمک (پاکستانی)' اجینوموٹو (چینی نمک) اور کالی مرچ ملا کر آٹھ دس منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اگر آپ سوپ تیار کر چکی ہیں تو پون پیالی یخنی میں کارن فلور گھول کر جھینگے ٹماٹر میں ڈالیں۔ جب ایک دو اُبال آ جائیں تو چولھے سے اتار لیں۔ اگر آپ اسے خاصا گھنا بیٹھا رکھنا پسند کرتی ہیں تو حسب منشا تھوڑا سا سرکہ اور چینی ملا دیں۔

چائنیز سوپ اینڈ ساؤر پرانز تیار ہے۔ دسترخوان پر سجائیں اور گھر کے افراد سے داد حاصل کریں۔

بیف چلی

اشیاء

گائے کے گوشت کے پتلے پارچے ..... ایک کلو
ہری مرچ ..... ایک پاؤ
پیاز ..... چھ عدد
اجینوموٹو (چینی نمک) ..... دو چھوٹے چمچ
کارن فلور ..... تقریباً ایک پیالی
عام سرکہ یا سویا ساس ..... نصف پیالی
گھی یا کارن آئل ..... حسب ضرورت
پانی ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

گوشت کے پتلے پتلے اور چھوٹے چھوٹے پارچے بنوائیں۔ پھر ان میں نمک' عام سرکہ یا سویا ساس اور آٹھ دس پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب دیکھیں کہ گوشت گل گیا ہے اور دو پیالی پانی رہ گیا ہے تو پارچوں کو نکال لیں اور گھی یا کارن آئل میں معمولی سا تل لیں۔

پیاز کے موٹے موٹے گول گول ٹکڑے کاٹیں اور مرچوں کو لمبی لمبی کاٹیں' چاہیں تو مرچوں کے بیج نکال کر جو پانی بچ رہا ہے' اس میں کارن فلور گھول کر ڈال دیں اور اس کے ساتھ ہی گوشت' پیاز' ہری مرچ' نمک اور اجینو موٹو (چینی نمک) ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ شوربا گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ پسند کریں تو گوشت کے چاروں طرف یا اوپر ابلے ہوئے یا تُرچ رے تلے ہوئے چائنیز نوڈلز آراستہ کریں۔

یہ نوڈلز "چائنیز ایگ نوڈلز" (CHINESE EGG NOODLES) کے نام سے بازار میں دستیاب ہیں۔ چینی نمک (اجینو موٹو) بھی ہر بڑی دوکان پر با آسانی دستیاب ہے۔

انڈوں کا چینی پلاؤ

اشیاء

چاول ..... ایک کلو

گاجر ..... چار عدد

مٹر کے دانے ..... دو پیالی

ہری پیاز ..... تین عدد

گھی یا کارن آئل ..... آٹھ دس چمچے

سویا ساس ..... دو درمیانے چمچے

انڈے ..... چار عدد

اجینو موٹو (چینی نمک) ..... دو چھوٹے چمچے

نمک (پاکستانی) ..... حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

گاجر کو کدوکش کر لیں یا اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا لیں۔ ہری پیاز کو بھی ٹکڑوں میں موٹا موٹا کاٹ لیں۔ مٹر اور گاجر کو اس قدر ابالیں کہ نصف گل جائیں۔ پھر گھی یا کارن آئل خوب گرم کریں اور اس میں پیاز اور سبزیوں کو ہلکی ہلکی آنچ پر تل لیں اور اس کے بعد ان میں نمک، اجینوموٹو اور سویا ساس ملا دیں۔

دیگچی کے پانی میں نمک ڈالیں اور اس میں چاول ڈال کر ایک کنی ابال لیں۔ پھر انہیں سبزیوں کے دیگچے میں الٹ دیں اور انہیں اچھی طرح ملانے کے لیے چار چھ بار چمچ چلا دیں۔ پھر انڈوں میں نمک ڈال کر انہیں اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر کچھ گھی یا کارن آئل میں ان کا چپٹا سا آملیٹ بنا لیں۔ پھر چھری سے اس آملیٹ کے موٹے موٹے لچھے کاٹ لیں اور انہیں چاولوں میں ملا کر دس پندرہ منٹ تک دم دے لیں۔ انڈوں کا چینی پلاؤ تیار ہے، مزے مزے سے خود بھی کھائیں اور دوسروں کو کھلا کر روحانی مسرت بھی حاصل کریں۔

چینی چلی ساس

اشیاء

سرخ مرچوں کا پاؤڈر ..... حسب ضرورت
سرکہ ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ذائقہ
چینی ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

سرخ مرچوں کا پاؤڈر تھوڑے سے پانی اور سرکے میں گاڑھا گاڑھا گھول لیں اور اس میں اپنی پسند کے مطابق نمک اور چینی ملا دیں۔ چینی چلی ساس تیار ہو گئی ہے۔ اس میں قدرے ٹماٹر ساس بھی ملا لی جائے تو اس کا ذائقہ بہت مزیدار ہو جائے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چینی بین کارن سوپ

اشیاء

گائے کی ہڈیاں ..... ایک کلو
قیمہ ..... ایک پاؤ
مکئی کے دانے ..... ایک پیالی
اجینوموٹو ..... چار چھوٹے چمچ
انڈے ..... چار عدد
کارن فلور ..... ایک پیالی
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت
پیاز ..... ایک عدد
آلو ..... تین یا چار عدد
گاجر ..... تین یا چار عدد
پھول گوبھی ..... ایک عدد چھوٹا سا

تیاری کا طریقہ

ایک برتن میں گائے کی ہڈیاں ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، سیاہ مرچ، پیاز، تین چار آلو، گاجروں کے ٹکڑے اور لگ بھگ چار سیر پانی ڈال دیں اور چولہے پر چڑھا دیں۔ یخنی نکالنے کے لیے اسے ہلکی آنچ پر تین چار گھنٹے پکالیں۔ پھر چھان کر یخنی الگ کرلیں اور اس میں قیمہ گلا کر پسے ہوئے مکئی کے دانے بھی شامل کر دیں اور کچھ گاجر کے ٹکڑے اور پھول گوبھی کے لمبے اور چھوٹے ٹکڑے بھی کاٹ کر ڈال دیں پھر اسے اس وقت تک پکائیں جب تک وہ آدھے کچے اور آدھے پکے نہ ہو جائیں۔ اس میں نمک اور اجینوموٹو بھی شامل کر دیں۔ جب قیمہ پک کر تیار ہو جائے تو پانی میں گھول کر کارن فلور ڈال دیں جب ایک دو ابال آ جائیں تو اس میں پھینٹے ہوئے انڈے تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور گاڑھا ہوتے ہی اتار لیں اور چلی ساس کے ساتھ استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چینی پسندے

اشیاء

پسندے ..... ایک کلو
انڈے ..... چار عدد
پسا ہوا ادرک ..... دو چمچے
پسا ہوا لہسن ..... دو چمچے
سرکہ ..... چار درمیانے چمچے
نمک ..... حسب ذائقہ
مرچ ..... حسب پسند
اجینوموٹو ..... دو چھوٹے چمچے
رس کا چورا ..... حسب ضرورت
سویا ساس ..... دو درمیانے چمچے

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے پسندے خوب اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر اس میں پسا ہوا ادرک، لہسن، سرکہ، نمک، مرچ، اجینوموٹو اور سویا ساس ملا دیں۔ پانی اس قدر ڈالیں جس میں پسندے گل بھی جائیں اور پانی بھی خشک ہو جائے۔ پھر انہیں دیگچی سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔

اس کے بعد ڈبل روٹی یا رس کے چورے میں چار انڈے توڑیں اور ان میں نمک مرچ، سرکہ اور ایک چمچا اجینوموٹو شامل کر دیں۔ یہ اس قدر گاڑھا ہو کہ پسندوں پر ہر صورت میں لیپ ہو جائے، تھوڑا سا خشک چورا بھی الگ رکھ لیں۔ پھر آپ پسندوں کے ایک ایک ٹکڑے کو چاقو یا چھری سے ہولے ہولے مار کر چپٹا کر لیں اور ان پر چورے کا لیپ چڑھا کر خشک چورے پر دبائیں۔ اسی طرح آپ سارے ٹکڑوں کو تیار کر لیں اور نصف گھنٹے تک الگ رکھ دیں تاکہ اوپر لگا ہوا چورا خشک ہو جائے۔ اس کے بعد آپ ان پسندوں کو گھی یا کھانے کے کسی تیل میں تل لیں اور ڈش میں نکال لیں۔ ڈش میں نکالنے کے بعد آپ اپنے سلیقے ذوق و شوق اور کھانا پکانے کی مہارت کی داد چاہیں، تو ڈش میں نکلے ہوئے پسندوں کے اردگرد کٹے ہوئے ٹماٹروں کے ٹکڑے، آلو کے چپس اور سلاد وغیرہ قرینے سے سجا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چینی چکن چلیز

اشیاء

مرغ کے چھوٹے ٹکڑے ---------- چار پیالی
بند گوبھی کے ٹکڑے ---------- ایک پیالی
گاجر کے ٹکڑے ---------- ایک پیالی
ہری مرچ ---------- چودہ، پندرہ عدد
پیاز ---------- دو عدد
سویا ساس ---------- دو درمیانے چمچے
اجینوموٹو ---------- دو چھوٹے چمچے
گھی یا کھانے کا تیل ---------- حسب ضرورت
سیاہ مرچ ---------- حسب پسند
نمک ---------- حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

بند گوبھی اور گاجر کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو چیر کر ان میں سے بیج نکال دیں۔ پیاز کو قدرے موٹا موٹا کاٹ لیں۔ پھر مرغ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو گھی یا کھانے کے کسی تیل میں تل لیں۔ اگر گوشت سخت ہو تو پہلے تھوڑا ابال لیں پھر تلیں، اگر گوشت نرم ہوگا تو تلتے ہوئے گل جائے گا۔

گاجر اور بند گوبھی کے ٹکڑوں کو بھی قدرے ابال لیں، جب مرغ کے ٹکڑے تل جائیں تو اس میں مرچیں، گاجریں، گوبھی، پیاز، سویا ساس اور تقریباً دو پیالی یخنی ملا دیں اور اسے کچھ وقت ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد کچھ پانی یا ٹھنڈی یخنی میں کارن فلور گھول کر ملا دیں اور ایک دو ابال آ جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔

اس کے ساتھ تلے ہوئے چائنیز ایگ نوڈلز اچھے معلوم ہوتے ہیں۔ جب چکن چلیز (CHICKEN CHILES) ڈش بھی نکال لیں تو اس کے اوپر نیچے تلے ہوئے CHINESE EGG NOODELS بچھا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چینی مچھلی

اشیاء

مچھلی ..... ایک کلو
میدہ ..... دو پیالی
سرکہ ..... دو پیالی
انڈے ..... چار عدد
گھی یا کھانے کا تیل ..... حسب ضرورت
اجینوموٹو (چینی نمک) ..... دو چائے کے چمچ
سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ
نمک ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

مچھلی کے ٹکڑے کاٹ لیں، ہر ٹکڑا چار انچ لمبا اور ایک انچ چوڑا ہو تو مناسب رہے گا۔ پھر ان ٹکڑوں کو آٹے یا بیسن سے مل کر خوب اچھی طرح دھو لیں تاکہ مچھلی کی بو ختم ہو جائے۔

پھر ایک کھلا برتن لیں اور اس میں مچھلی کے سارے ٹکڑے رکھ دیں۔ ساتھ ہی اس برتن میں سرکہ، نمک، مرچ اور اجینوموٹو بھی ڈال دیں اور سب چیزوں کو باہم ملا دیں۔ ایک گھنٹہ تک اس برتن کو اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اس دوران آپ انڈے پھینٹ لیں۔ پھر کسی برتن میں میدے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور مچھلی کے سارے ٹکڑوں پر میدے کی ہلکی تہہ چڑھا دیں۔ پھر انہیں پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں اور ایک بار پھر ان پر میدے کی ہلکی تہہ چڑھا کر الگ سے رکھ دیں اور آخر میں ان ٹکڑوں کو خوب گرم گھی یا کھانے کے تیل میں تل لیں۔ بڑی مزیدار مچھلی تیار ہو گی، آپ چاہیں تو اسے ساس کے ساتھ بھی کھا سکتی ہیں اور چاہیں تو اسے خشک تلی ہوئی صورت میں بھی کھا سکتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ثابت چینی مچھلی

اشیاء

ثابت مچھلیاں ..... دو عدد
سرکہ ..... چار بڑے چمچ
سویا سوس ..... دو چمچ
اجینو موٹو ..... ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ ..... دو چٹکی
نمک ..... حسب ذائقہ
مرچ ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے مچھلیوں کے پیٹ چاک کر کے انہیں صاف کر لیں۔ مچھلیوں کی صفائی کا کام اچھی طرح کریں۔ مچھلیوں کے چھلکے اتارنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کریں۔ چولہے پر توا رکھیں جب وہ بہت گرم ہو جائے تو اس پر مچھلی رکھ دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔ چھلکے توے کے ساتھ چپٹ جائیں گے۔ اسی طرح مچھلی کی دوسری طرف دوبارہ گرم توے پر رکھ کر اسے بھی صاف کر لیں۔

اس کے بعد مچھلیوں میں سرکہ، سویا ساس گرم مصالحہ، اجینو موٹو، مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ یہ مصالحہ ملی مچھلیاں دو گھنٹے تک اسی طرح رکھی رہنے دیں۔ اس کے بعد ہلکی آنچ پر مچھلیاں تل لیں، دونوں طرف الٹ پلٹ کر تلیں۔ یہ مچھلیاں اوون میں بہت اچھی بن سکتی ہیں۔ مچھلیوں کے اوپر اور نیچے مکھن یا گھی لگا کر اوون میں بیک کرنا مناسب ہوگا۔

چینی چکن کاری سوپ

اشیاء

یخنی مرغ ..... بارہ، چودہ پیالی
انڈے ..... چار عدد
مرغی کے چھوٹے ٹکڑے ..... نصف پیالی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکئی کے دانے ..... ایک پیالی
کارن فلور ..... نصف پیالی
اجینوموٹو (چینی نمک) ..... دو چھوٹے چمچ
نمک پاکستانی ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ایک سیر مرغ کے سینے اور ران کا گوشت علیحدہ رکھ دیں۔ یہ (سامان "چکن چلیز" پکانے میں استعمال ہوسکتا ہے) باقی ہڈیوں اور ٹکڑوں میں نمک اور پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ میں یخنی نکالنے اور گوشت گلانے کے لیے دو گھنٹے تک پکاتی رہیں۔ اس دوران جب بھی پانی کم محسوس کریں تھوڑا سا مزید ڈال دیں۔

اگر آپ کو مکئی کے خشک دانے دستیاب ہوئے ہیں تو انہیں رات ہی کو ایک برتن میں ڈال کر پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح چولہا سنبھالتے ہی ان دانوں کو ابال کر گلا لیں اور موٹا موٹا پیس کر الگ رکھ دیں، جب گوشت گل جائے اور پوری یخنی نکل آئے تو یخنی چھان کر الگ رکھ دیں، اور اس میں پسے ہوئے مکئی کے دانے ملا لیں اور اس کے ساتھ ہی یخنی میں سے برآمد مرغ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی ڈال دیں۔ کچھ دیر چولہے پر پکنے دیں اور اس کے بعد چینی نمک اجینوموٹو پاکستانی نمک دونوں ملا دیں۔

کارن فلور تھوڑے سے پانی میں گھول کر پکتے ہوئے سوپ میں ڈال دیں اور چمچ چلاتی رہیں۔ چمچ چلاتے سے گٹھلیاں نہ پڑیں گی۔ جب اس میں ایک دو ابال آ جائیں تو اس میں ہلکے پھینٹے ہوئے انڈے تھوڑے تھوڑے کر کے ڈالیں اور جلد جلد چمچ چلاتی رہیں۔ سوپ میں انڈے کے لچھے بن جائیں گے۔ یہ جوں ہی گاڑھا ہو، اسے چولہے سے اتار کر گرم گرم نوش فرمائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ "چلی ساس" اور سرکے میں بھیگی ہوئی باریک کتری ہوئی ہری مرچیں بھی رکھیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ یخنی نکالنے کے لیے ضرورت کے تحت گوشت اور ہڈیاں کم پڑ گئی ہیں، تو تین چار "چکن کیوب" پانی میں گھول کر ملا دیں۔ "چکن کیوب" ہر بڑی دکان سے دستیاب ہیں اور خاصے سستے داموں مل جاتے ہیں۔ ایک "کیوب" میں آسانی دو چائے کی پیالی یخنی بنائی جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گرم اور کھٹا سوپ

بکرے کا گوشت ..... آدھا پاؤ
مشروم ..... 4 ٹیبل سپون
بانس کی کونپلیں ..... 3 ٹیبل سپون
ہنٹر بیف ..... ایک چھٹانک
مرغ کی یخنی ..... 3 کپ
جھینگے ..... 8 عدد
مچھلی کا گوشت ..... 2 چھٹانک
سویا ساس ..... 2 ٹیبل سپون
سرکہ ..... 2 ٹیبل سپون
نمک ..... ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی ..... ½ چائے کا چمچ
مکئی کا آٹا ..... 2½ چائے کا چمچ
پانی ..... 4 ٹیبل سپون
انڈہ ..... ایک عدد

تیاری کا طریقہ

بکرے کے گوشت کو باریک باریک پارچوں میں کاٹ لیں۔ مشروم اور بانس کی کونپلوں کو بھی باریک باریک کاٹ لیں ہنٹر بیف کے ایک انچ کے چوتھائی کے برابر کاٹ لیں اب ان تمام چیزوں کو ایک برتن میں تین کپ پانی ڈال کر تین منٹ تک گرم کریں اس دوران برتن کی سطح پر ابھرنے والی جھاگ ہٹاتے جائیں مزید آدھا گھنٹہ گرم کریں اس کے بعد اس کو چھان لیں اور ایک دوسرے برتن میں ڈال کر اس میں صاف کیے ہوئے جھینگے مچھلی کے ½ انچ کے کیے ہوئے ٹکڑے، سویا ساس اور مرغ کی یخنی ملا کر دس منٹ تک دھیمی آنچ پر پکائیں اس کے بعد مکئی کے آٹے کو 4 ٹیبل سپون پانی میں ملا کر پیسٹ بنالیں اور اسے بھی برتن میں ملا دیں۔

اس میں انڈے کو پھینٹ کر اسے بھی اسی برتن میں ڈال دیں اور مزید تین منٹ تک پکائیں اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں چھ افراد کے لئے سوپ تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چائنیز چکن نوڈلز سوپ

نوڈلز ..... ایک چھوٹا پیکٹ

مرغ کی یخنی ..... 3½ کپ

نمک ..... 1 چائے کا چمچ

سویا ساس ..... 2 ٹیبل سپون

سرکہ ..... 2 ٹیبل سپون

بھنا ہوا چکن ..... آدھا پاؤ

ہنٹر بیف ..... آدھا پاؤ

کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ایک برتن میں پانی ڈال کر اس میں نوڈلز ڈال دیں اور پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد ایک علیحدہ برتن میں یخنی کو گرم کریں اور نوڈلز کو خشک کر کے انہیں مختلف پیالوں میں ڈال کر ان کے اوپر یخنی ڈال دیں۔ سویا ساس، نمک اور سرکہ چھڑک کر سوپ تیار کر لیں اب بھنے ہوئے گوشت اور ہنٹر بیف کے ساتھ پئیں اور لطف اٹھائیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جاپانی کھانے

جاپانی لوگ روایات کے عاشق ہیں اور ان کی طباخی بھی روایتی ہے۔ جاپان میں آج کے جدید دور میں بھی ایسے بہت سے کھانے ہیں جو قدیم زمانے سے کھائے جا رہے ہیں۔ جاپانی کھانے تو بہت سیدھے سادے طریقے سے پکائے جاتے ہیں، لیکن دسترخوان پر کھانا بڑی نفاست سے چنتے ہیں۔ ان کے کھانے کی میز پر رنگ برنگ پیالے اور قابیں اس حسن و خوبصورتی سے چنی ہوتی ہیں کہ ان میں خواہ کوئی بھی کھانا رکھا ہو، بے ساختہ کھانے کو جی چاہتا ہے۔

ہر جاپانی اپنے دسترخوان پر کھانے تو بہت سے سجاتا ہے لیکن ہر کھانا بہت تھوڑا تھوڑا کھایا جاتا ہے۔ جاپان میں کھانے کے متعلق بڑے دلچسپ رواج ہیں۔

ایک رواج یہ ہے کہ دعوتوں میں ہر مہمان کے سامنے متعدد قسم کے کھانے لگائے جاتے ہیں تاکہ وہ اپنی پسند کے مطابق کھانا منتخب کر کے کھائے۔ اب مہمان ان کھانوں میں سے جو کھانے نہیں کھاتے وہ کھانے بوقت رخصت نہایت خوبصورت ڈبوں میں بند کر کے مہمان کو پیش کر دیئے جاتے ہیں۔ مہمان کو جو کھانے تحفتاً پیش کیے جاتے ہیں ان میں ایک خاص جاپانی مچھلی "تائی" نامی ضرور شامل ہوتی ہے۔ جاپانی اپنے ہر تہوار کے لیے ایک کھانا الگ مخصوص رکھتے ہیں۔ چائے نوشی کی ایک رسم (چانویو) نامی کہلاتی ہے۔

فرش پر چار بڑی بڑی چٹائیاں ایک خاص انداز سے بچھا دیتے ہیں۔ پھر پیالوں میں سبز چائے ڈالی جاتی ہے اور اس پر گرم پانی انڈیل دیا جاتا ہے۔ پھر اسے چیزن یعنی بانس کے برش سے خوب گھولا جاتا ہے۔ جب چائے تیار ہو جائے تو مہمان کے سامنے رکھ دی جاتی ہے۔ ساتھ ہی میٹھے اور نمکین بسکٹ بھی رکھے جاتے ہیں۔ چائے کے ہر پیالے کے ساتھ کاغذ کا ایک رومال بھی ضرور ہوتا ہے۔ مہمان چائے کا ایک گھونٹ بھر کر پیالے کے سرے کو کاغذ کے رومال سے پونچھ دیتا ہے۔

ہر جاپانی کھانے کے ساتھ چائے ضرور پیتا ہے۔ وہاں شکر اور دودھ چائے میں نہیں ڈالے جاتے۔ چاول جاپانیوں کا من بھاتا کھاجا ہے۔ جاپانی شویو نامی ایک چٹنی کا استعمال بھی کثرت سے کرتے ہیں اور اپنے ہر کھانے میں اس چٹنی کو ڈالتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میسوشیرو

(ترکاری کا سوپ)

اشیاء

مچھلی .....

شلجم .....

بانس کی کونپلیں .....

ٹوفو (سیم کے بیج) .....

ترکیب: جاپان میں اس سوپ کو بڑی مقبولیت حاصل ہے۔ جاپان میں جس قدر سوپ تیار کیے جاتے ہیں ان میں اسٹاک استعمال ہوتا ہے۔ اسے ننھی مچھلی سے تیار کرتے ہیں۔ جسے "مگورو" کہا جاتا ہے۔ مگورو کو کاٹ کر صاف کرتے ہیں اور اس کے بعد اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کے بعد جب پھر پانی اُبلنے لگتا ہے تو پتیلی اتار لیتے ہیں۔

میسوشیرو (ترکاری کا سوپ) تیار کرنے کے لیے پیاز، چھوٹے چھوٹے شلجم اور بانس کی کونپلیں اس مچھلی کے پانی میں اُبال لیتے ہیں جس کی ترکیب مندرجہ بالا سطور میں بیان کی گئی۔

پھر اس میں دو چار ٹوفو اور نمک ڈال کر اس وقت تک پکاتے رہتے ہیں جب تک ساری ترکاریاں گل نہیں جاتیں۔ سیم کے بیج پیس کر ان کی گولیاں بنالی جاتی ہیں اور ان گولیوں کو ٹوفو کہا جاتا ہے۔ جاپانی کھانوں میں ٹوفو کا بہت استعمال ہوتا ہے۔

سوکی یاکی

(گوشت اور ترکاری)

اشیاء

گوشت کے پتلے پتلے ٹکڑے .....

پیاز .....

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بانس کی کونپلیں .....

سلاد آبی .....

ٹوفو .....

ترکیب: ان سب کو چربی یا گھی یا مکھن میں بھون کر سرخ کر لیا جاتا ہے۔

اس کے بعد اس میں:

ایک بڑا چمچہ شکر اور _____

ایک بڑا چمچہ شویو (چٹنی) _____

ڈال دیتے ہیں اور آخر میں اوپر سے مچھلی کا سوپ ڈال کر کسی بھی چولہے یا سوئی گیس کے چولہے پر پکاتے اور پھر کھاتے ہیں۔

کیوری نوٹسو کیمونو

(ککڑی اور شلجم کا سلاد)

اشیاء

سلاد .....

ککڑی .....

شلجم .....

نمک .....

ترکیب: ان چیزوں کو لیں۔ سب سے پہلے سلاد کو آدھا آدھا کاٹ لیں اور ککڑی کے ٹکڑے باریک اور لمبے لمبے کاٹ لیں۔ شلجم کے بھی ٹکڑے کر لیں اور ان سب پر خوب نمک چھڑک دیں اور اس طرح دو روز تک رکھا رہنے دیں۔

یہ سلاد عام طور پر چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہومینسو نوشتاشی موٹو

(اُبلا ہوا پالک)

اشیاء

پالک .....

ترکیب: سب سے پہلے پالک کو صاف کر کے ٹھنڈے عام پانی سے دھو لیتے ہیں۔ اس کے بعد پالک کو گرم پانی میں ابال لیتے ہیں پھر پانی نچوڑ کر اسے کاٹ دیتے ہیں اور اس کے بعد شوپو چٹنی ملا کر کھاتے ہیں۔

ماٹوٹا کی اواسی یا کی

(چوزے اور کھمبیاں)

اشیاء

چوزے .....

کھمبیاں .....

مٹر .....

ترکیب: ایک چوزے کے سینہ سے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں اور انہیں کباب کی سیخ پر سینکتے ہیں۔ پھر کھمبیوں کے ٹکڑے کاٹ کر سیخ پر سینکے جاتے ہیں۔ اس کے بعد چوزے کی بوٹیوں کو اور کھمبیوں کے ٹکڑوں کو تل لیتے ہیں اور مٹر اور شوپو (چٹنی) ملا کر کھاتے ہیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

عرب کے کھانے

آملیٹ ایگ اینڈ پوٹے ٹو

آملیٹ انڈے اور آلو کا

اشیاء

انڈے ---------- چار عدد
آلو ---------- چار عدد (درمیانے سائز کے)
گھی یا تیل کھانے کا کوئی بھی ---------- تین چمچے کھانے کے
نمک ---------- دو کھانے کے چمچے
چھلکا لیموں ---------- ایک عدد لیموں کا
سبز مرچ ---------- دو عدد
اجوائن ---------- ایک چٹکی

تیاری کا طریقہ

آلوؤں کو چھیل کر ان کے ٹکڑے کر لیں، انڈوں کو خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔ ایک لیموں سے چھلکا اتار کر باریک کتر لیں۔ سبز مرچوں سے بیج نکال دیں اور انہیں باریک باریک کتر لیں۔ ان سب چیزوں کو اپنے پاس تیار رکھیں۔

اب آلو کے ٹکڑے ایک دیگچی میں پانی اور نمک کے ساتھ ڈال دیں اور خوب ابال لیں۔ جب دیکھیں کہ آلو کے ٹکڑے نمکین پانی میں اچھی طرح گل گئے ہیں تو انہیں نکال لیں اور ایک کڑاہی (PRYNG PAN) میں گھی ڈال کر تلنا شروع کریں۔ جب یہ گہرے بادامی ہو جائیں تو ان میں سبز مرچ کٹی ہوئی ڈال دیں اور چند بار چمچہ چلا کر ایک پلیٹ میں نکال لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے بعد پھینٹے ہوئے انڈوں میں اپنی پسند کے مطابق نمک اور مرچ ملائیں اور ساتھ ہی لیموں کے کٹے ہوئے چھلکے بھی شامل کر دیں۔ پھر ایک بڑی کڑاہی میں مکھن کو گرم کر لیں اور اس میں انڈے کا آمیزہ شامل کر دیں۔ جب دیکھیں کہ تہہ جم گئی ہے تو تلے ہوئے آلوؤں اور سبز مرچوں کو ٹکیا کے درمیان رکھ کر ہینڈل کی طرف سے فولڈ کرنے لگیں اور اچھی طرح ہلا دی کرنے کے بعد پلیٹ میں نکالیں۔ جب پلیٹ میں نکال کر ڈال چکیں تو اوپر سے اجوائن بکھیر دیں اور اس پلیٹ کے چاروں طرف خالی جگہوں پر کٹے ہوئے ٹماٹروں اور سلاد کو حسن و سلیقہ سے اس طرح سجائیں کہ جو کوئی دیکھے بے ساختہ کھانے کے لیے ہاتھ بڑھا دے۔

بین سُوپ (لوبیے کا سُوپ)

اشیاء

سفید لوبیا ..... ڈھائی پیالی
تیل زیتون ..... چار کھانے کے چمچے (حسب ضرورت)
مغز بادام ..... دو پیالی
ڈبل روٹی کے ٹکڑے ..... چند
لہسن ..... دو پوتھی
مختلف مصالحے ..... حسب پسند

تیاری کا طریقہ

لوبیے کو بھگو دیں۔ مغز بادام یعنی بادام کی گریوں کو پہلے تو بھگو دیں' پھر چھیل لیں اور اس کے بعد پیس لیں۔ لہسن کی دونوں پوتھیوں کے جوے نکال کر پیس لیں۔

اب لوبیے کو کسی دیگچی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ حسب ضرورت پانی ڈال کر لوبیے کو اچھی طرح اُبالیں۔ جب دیکھیں کہ گل گیا ہے تو اسے دیگچی سے نکال کر ایک قاب میں ڈال لیں۔ پھر بادام کوٹ کر اس میں لہسن کو ملائیں اور پھر اسے زیتون کے تیل میں بگھار لیں اور اس میں لوبیا اور اس کا پانی بھی شامل کر دیں۔ جب دیکھیں کہ اچھی طرح پک چکا ہے تو اس میں اپنی حسب پسند مصالحے وغیرہ بھی ڈال دیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑے بھی شامل کر دیں۔

نہایت مزیدار لوبیے کا سوپ تیار ہے، عرب اسے بڑے ذوق و شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایران کے کھانے

کھچڑی قروت

اشیاء

چاول ..... نصف کلو
مونگ کی دال چھلکوں والی ..... نصف کلو
پیاز ..... ایک عدد
لونگ ..... پانچ عدد
سیاہ زیرہ ..... ایک چھوٹا چمچ
بڑی الائچی ..... تین عدد
دار چینی ..... ایک ٹکڑا
سیاہ مرچ ..... تھوڑی سی
قروت یا دہی ..... ایک پیالی
گھی ..... حسب منشا
نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

تھوڑے سے گھی میں پیاز سرخ کرلیں۔ اس کے بعد اس میں نمک، لونگ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی، دار چینی، سیاہ مرچ ڈال دیں۔ جب یہ ساری چیزیں سرخ ہو جائیں تو کچھ دیر بعد دال ڈال دیں۔ اسے تین منٹ تک بھوننے پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر دیگچی کا ڈھکنا بند کر دیں۔ جب دیکھیں کہ پانی خشک ہو گیا ہے تو چاول ڈال دیں اور تقریباً سات پیالی پانی ڈال کر دم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پر لگا دیں۔ جب دیکھیں کہ کھچڑی تیار ہو گئی ہے تو کسی بڑی ڈش میں نکال لیں۔ پھر کھچڑی کے درمیان میں ایک گڑھا بنا کر اسے پھینٹی ہوئی دہی سے نصف بھر دیں اور اس کے بعد مکھن یا اصلی گھی گرم کر کے دہی کے اوپر ڈال دیں۔

کھچڑی دہی گرم گرم کھائی جائے تو بہت مزیدار ہوتی ہے۔

مستاوا

اشیاء

چاول ..... نصف کلو
چنے کی دال ..... ۱/۴ کلو
قیمہ ..... نصف کلو
دہی ..... ایک پیالی
ٹماٹر ..... ایک عدد
گھی ..... تھوڑا سا
پنک پودینہ ..... تھوڑا سا
نمک ..... حسب ذائقہ
لہسن ..... دس تُرِیاں
عام مصالحے ..... تھوڑی تھوڑی سی چیزیں
(لونگ، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، دار چینی، بڑی الائچی)

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے قیمے میں سارے عام مصالحے ڈالیں اور اسے ایک عدد ٹماٹر اور نصف پیالی سے کم دہی کے ساتھ بھون لیں۔ چاول اور دال گیلی کھچڑی کی طرح اُبالیں۔ جب ذرا ٹھنڈے ہو جائیں تو اس میں نصف پیالی دہی کو پھینٹ کر ملا دیں۔

پھر ایک بڑی ڈش لیں۔ اس میں سب سے پہلے چاول بچھائیں۔ پھر اس کے اوپر قیمہ پھیلا دیں پھر خشک پودینہ چھڑک دیں۔ اس کے فوراً بعد ڈش میں ہی لہسن کا بگھار دیں اور اس کے بعد مزے مزے سے کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آش

ایرانی کھچڑی

اشیاء

سوکھ کی دال چھلکے والی ..... ایک پیالی
چاول ٹوٹا یا باسمتی چاول کا ٹوٹا ..... ایک پیالی
سوئے کا ساگ ..... چار گڈی
پالک کا ساگ ..... ایک گڈی
دہی ..... ایک پیالی
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

دال اور چاول خوب اچھی طرح دھولیں۔ کسی بڑے دیگچے میں دال اور چاول کے ساتھ نمک ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب محسوس کریں کہ آدھا پک چکا ہے تو سوئے اور پالک کے ساگ کو کتر کر دہی کے ساتھ دیگچے میں ڈال دیں اور چولہے پر پکنے دیں۔ دیگچے میں پانی کی مقدار دیکھتی رہیں۔ جب پانی کی کمی دیکھیں تو تھوڑا تھوڑا گرم پانی دیگچے میں ڈالتی رہیں، ساگ ہمیشہ جلد ہی گلتا ہے۔ گھوٹنی سے گھوٹنا شروع کر دیں۔ کھچڑی گھٹ کر تیار ہو جائے گی۔ جب تیار ہو جائے تو اسے الگ رکھ دیں اور گوشت کا سالن پکانا شروع کر دیں۔ جسے کھچڑی میں ملانا ہوگا۔ گوشت کے سالن کے لیے حسب ذیل اشیاء درکار ہوں گی۔

گھی یا کھانے کا تیل ..... نصف پاؤ
گوشت (گائے یا بکرے کا) ..... آدھ کلو
پیاز ..... نصف پاؤ
لہسن ..... نصف چائے کا چمچہ
ادرک ..... نصف چائے کا چمچہ
سرخ مرچ ..... دو چائے کے چمچے
دھنیا ..... چائے کا ایک چمچہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سفید زیرہ اور تمام گرم مصالحے ---------- ایک چائے کا چمچہ
نمک ---------- حسب ضرورت
دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ ------- تھوڑی تھوڑی مقدار میں
ٹماٹر ---------- چار عدد

پکانے کا طریقہ

پیاز، لہسن اور ادرک پیس کر رکھ لیں اور ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ بھی کاٹ کر تیار رکھیں، سب سے پہلے پیاز کو سرخ کر لیں۔ پھر دیگچی میں گوشت اور مصالحہ مع ٹماٹر ڈال دیں اور سارے مصالحوں کو گوشت کے ساتھ بھون لیں۔ نمک اور مرچ بھی ڈال دیں۔ جب گوشت پک جائے تو اس میں سبزی شامل کر دیں اور قدرے گھوٹنی چلاتی رہیں۔ کوشش کریں کہ بوٹیاں ثابت آ جائیں۔ اگر ٹوٹ کر چاولوں میں گھل بھی جائیں تو بہت ذائقہ دار ہوں گی۔ جب آش تیار ہو جائے تو اسکے اوپر کٹا ہوا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ بکھیر دیں۔

آش کے ساتھ

کیریوں کا موسم ہو تو چند کیریاں بصورت دیگر ناریل کا ایک ٹکڑا، ہرا دھنیا، پودینہ، سفید زیرہ، نمک اور ہری مرچ پیس کر املی کا گاڑھا پانی ملا کر پیا جاتا ہے۔

لخچک

اشیاء

میدہ ---------- نصف کلو
کوئی سی سبزی ---------- نصف کلو
قیمہ ---------- نصف کلو
کھٹی دہی ---------- ایک پاؤ
دال ---------- ایک چھٹانک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گھی ..... حسب ضرورت

مصالحے ..... حسب ضرورت

خشک پودینہ ..... حسب ضرورت

نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

سارے قیمہ میں ساری دال ڈال کر اپنی پسند کے مصالحوں کے ساتھ بھونیں۔ سبزی بھی علیحدہ سے بھون لیں۔ میدے میں نمک ملا کر سخت گوندھیں۔ پھر میدے کو باریک چپاتی کی طرح بیل کر چار چار انچ کے چوکور ٹکڑوں کی صورت میں کاٹیں۔ ذرا سی سبزی ٹکڑے کے ایک کونے میں رکھیں اور کناروں پر معمولی سا پانی لگائیں اور مخالف سمت کا کونا اوپر رکھ کر خوب دبا دیں۔ اس صورت میں اس کی شکل تین کونی ہو جائے گی۔ جب سارے سموسے تیار ہوں تو ایک کھلے منہ کی دیگچی لیں اور اس میں پانی اور نمک ڈال کر ابالیں جب پانی میں ابال آنے لگیں تو تمام سموسے پانی میں ڈالیں۔ سموسوں کا منہ خوب اچھی طرح بند کر لیں وگرنہ وہ پانی میں ڈالتے جانے کے بعد کھل جائیں گے۔ دیگچی میں اس قدر پانی ہونا چاہیے کہ اس میں سارے سموسے ڈوب جائیں، اسے مسلسل ابالتی رہیے پھر پندرہ منٹ کے بعد پوری احتیاط کو بروئے کار لاتے ہوئے اسے چاول چھاننے والی چھلنی میں الٹ دیں تا کہ سارا پانی بہہ جائے، پھر ایک فراخ منہ والے برتن میں دہی پھینٹیں اور اپنے ذائقہ کے تحت نمک مرچ اور بھنا زیرہ ملائیں۔ جوں ہی سموسے قدرے سرد ہوں انہیں دہی میں الٹ دیں۔

پھر ایک ڈش میں دہی ملے سموسے نکال لیں اور ان کے اوپر قیمہ پھیلا دیں اور اس پر خشک پودینہ چھڑک کر لبسن کا بگھار دے دیں۔

قروت

قروت کو ہر ایرانی بڑے ذوق و شوق کے ساتھ استعمال کرتا ہے اور یہ ہر ایرانی دسترخوان کی پسندیدہ خوراک ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

کھٹی لسی ..... حسب ضرورت
نمک ..... حسب ضرورت
سیاہ مرچ ..... حسب ضرورت

پکانے کا طریقہ

کھٹی لسی کو کسی برتن از قسم دیگچہ یا دیگچی میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ جب کھٹی لسی آنچ کی تپش سے پھٹ جائے تو اسے چولہے سے اتار کر کچھ دیر کے لیے رکھی رہنے دیں تاکہ وہ ٹھنڈی ہو جائے۔ ٹھنڈی ہونے پر پانی کو نتھار کر پھینک دیں۔

اب لسی کا جو پنیر بن گیا ہے اسے موٹے ململ کے کپڑے میں باندھ کر ایک آدھ گھنٹے کے لیے اس وقت تک لٹکا رکھا رہنے دیں جب تک اس کا سارا پانی نہ نکل جائے۔ پھر اسے کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرچ ملا لیں۔

قروت کو سکھا کر خشک بھی کر لیتے ہیں اور بوقت ضرورت توڑ کر گرم پانی میں بھگو دیتے اور پھر پیس کر یا مل کر استعمال میں لاتے ہیں۔ قروت مشرق وسطیٰ کے تقریباً سبھی ملکوں کے عوام کھانوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔

بادنجان بورانی

اشیاء

بینگن ..... چار عدد
دہی ..... آدھ سیر
گھی ..... حسب ضرورت
لہسن پسا ہوا ..... ایک چائے کا چمچہ
نمک ..... حسب ضرورت
سرخ مرچ ..... حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پکانے کا طریقہ

سب سے پہلے بینگن صاف پانی سے دھو ڈالیں۔ پھر ضرورت محسوس کریں تو ان کے چھلکے اتار لیں، نہ اتاریں تو بھی کوئی ہرج نہیں، ان بینگنوں کے موٹے موٹے قتلے کاٹیں اور انہیں نمک لگا کر کسی برتن میں رکھ دیں۔ اس برتن کو کچھ ٹیڑھا کر کے رکھیں تا کہ بینگنوں کا کڑوا پانی برتن کی نشیبی سمت جمع ہو جائے۔ بعض خواتین بینگن کے قتلوں کو نمک کے پانی میں بھگو دیتی ہیں اور نکالنے کے بعد کسی صاف اخبار یا صاف کپڑے سے خشک کر لیتی ہیں، اگر وہ ایسا نہیں کرتیں تو قتلے تلتے وقت گھی کے چھینٹے اڑتے ہیں۔

بینگن کے ان قتلوں کو گھی میں تلنے کے لیے ڈالتے ہیں تو ان کی رنگت جب سرخی مائل ہو جاتی ہے تو سمجھا جاتا ہے کہ وہ تل گئے ہیں۔ جب سارے قتلے تل جاتے ہیں تو باقی ماندہ گھی میں لہسن اور مرچ کو ہلکی آنچ پر تلا جاتا ہے۔ اس میں تھوڑا سا پانی بھی ڈالا جاتا ہے تا کہ مرچ اور لہسن جل نہ جائیں۔ پھر اس میں تلے ہوئے قتلے ڈال کر بہت ہلکی آنچ پر کچھ دیر کے لیے دم دیتے ہیں۔

دہی میں حسب ضرورت نمک اور تھوڑا سا پسا ہوا خام لہسن پھینٹ لینا چاہیے۔ اگر خام لہسن کی بو ناپسند ہو تو اس کی جگہ تھوڑا سا بھنا ہوا پسا زیرہ ملا لیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ دہی میں صرف نمک ہی ملایا جائے، ڈش میں بینگن کے قتلے رکھ کر ان کے اوپر دہی ڈال دیں۔ دیگچی میں بچا ہوا گھی اور مصالحہ بھی نکال کر دہی کے اوپر ڈالنا چاہیے۔

* * *

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

افغانستان کے کھانے

دولمہ

اشیاء

قیمہ ..... ایک کلو
بند گوبھی ..... دو عدد
چاول ..... چار بڑے چمچے
ٹماٹر ..... ایک دو
پیاز ..... چار عدد بڑے بڑے
چینی ..... چار بڑے چمچے
ادرک پسا ہوا ..... چار چائے کے چمچے
ہلدی ..... دو چائے کے چمچے
لہسن پسا ہوا ..... چار چائے کے چمچے
املی ..... آدھ پاؤ
دھنیا پسا ہوا ..... چھ چائے کے چمچے
نمک ..... حسب ذائقہ
مرچ ..... حسب پسند
گھی ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

گھی میں دو پیاز ڈال کر سرخ کریں۔ پھر اس میں مندرجہ بالا مصالحوں کی نصف مقدار، قیمہ اور چاول ڈال کر بھون لیں۔ ایک دو ٹماٹر بھی ملا لیں۔ پھر دو پیالی پانی ڈالیں اور اسے گلنے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دیں۔ جب دیکھیں کہ خشک ہو گیا ہے تو قدرے بھون کر اتار لیں۔ پوری احتیاط سے کام لیتی ہوئی بند گوبھی کے پتوں کو الگ کر دیں۔ اس طرح کہ وہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ پھر ایک دیگچی میں کچھ نمک ڈال کر اُسے اُبال لیں۔ پھر اُبلے ہوئے پانی میں بند گوبھی کے پتے ڈال دیں اور ایک ڈیڑھ منٹ بعد کسی چھلنی میں الٹ دیں اور انہیں ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں، پھر دو بڑے پیاز لے کر ایک پاؤ گھی میں ڈال کر سرخ کر لیں۔ پھر اس میں پسا ہوا بقیہ ادرک، ہلدی، مرچ، لہسن اور دھنیا ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دے کر بھون لیں، نمک اپنی پسند کے مطابق ملائیں۔ املی کو پہلے تو اچھی طرح دھو لیں، پھر گرم پانی میں بھگو دیں۔ جب نرم ہو جائے تو گاڑھا گاڑھا عرق نکال کر بیج بھی نکال لیں اور انہیں پھینک دیں۔ پھر اس عرق میں چینی ملا دیں، پھر گوبھی کا ایک پتہ لے کر اس میں ایک چمچہ قیمہ رکھ کر صفائی سے لپیٹ لیں اور پھر اسے دھاگے سے باندھ کر الگ رکھ دیں، اسی طرح گوبھی کے سارے پتوں میں سارا قیمہ رکھ کر لپیٹ دیں اور انہیں دھاگے سے باندھ دیں۔

پھر کسی بڑی دیگچی میں پہلے سے تیار شدہ مصالحہ بچھا دیں اور اس پر قیمہ بھرے پتے رکھ دیں۔ ان کے اوپر املی اور چینی کی چٹنی ڈالیں۔ پھر ڈھکنا رکھ کر بند کر دیں اور بالکل دھیمی آنچ پر دم پر لگا دیں۔ جب دیکھیں کہ تیار ہے تو احتیاط سے نکال کر ڈش میں رکھ دیں۔

افغانی میٹ (افغانستانی گوشت)

اشیاء

نرم گوشت بغیر ہڈی ---------- ایک کلو
پیاز ---------- ایک سو گرام
ادرک ---------- پچاس گرام
آلو ---------- نصف کلو سے زیادہ
خشک دھنیا پسا ہوا ---------- ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر ---------- نصف کلو
ہری مرچ ---------- پچاس گرام
سیاہ مرچ ---------- حسب پسند

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گھی ..... حسب ضرورت

سبز دھنیا ..... تھوڑا سا

نمک ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک دیگچی میں گھی ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ جب خوب گرم ہو جائے تو اس گھی میں گوشت کے ٹکڑے تل لیں۔ پھر اس میں نمک، پسا ہوا دھنیہ اور پسی ہوئی ادرک ڈال کر بھون لیں۔ بھوننے کے بعد اس میں اس قدر پانی ڈالیں کہ اس پانی میں گوشت گل جائے۔

پیاز اور ٹماٹر کے موٹے موٹے ٹکڑے کاٹیں اور آلو کی گول گول قاشیں بنائیں۔ پھر انہیں گھی میں تل لیں۔ احتیاط یہ کریں کہ ٹماٹر کے ٹکڑے گھل نہ جائیں۔ پیاز اور آلو کو بھی اس قدر تلنا چاہیے کہ وہ صرف نرم ہو جائیں۔ جب دیکھیں کہ گوشت گل گیا ہے اور پانی برائے نام رہ گیا ہے تو ان تلی ہوئی چیزوں کو اس میں ملا دیں۔ اس کے ساتھ ہی سیاہ مرچ، سبز مرچ اور سبز دھنیا بھی ملائیں اور بالکل ہلکی آنچ پر دم دے دیں۔ بعض لوگ اس میں تلی ہوئی گاجر اور مٹر بھی ملا لیتے ہیں اور انار دانے، پودینے اور دہی کی چٹنی کے ساتھ دسترخوان کی زینت بناتے ہیں، افغانستان میں یہ گوشت بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے اور بہت پسند کیا جاتا ہے۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مصر

شیخ المحشی (مصری)

یہ سالن مصری بڑی بڑی دعوتوں میں لازماً دسترخوان پر رکھا جاتا ہے۔

اشیاء

بے بینگن ..... تین پاؤ

قیمہ ..... ڈیڑھ پاؤ

ٹماٹر ..... ڈیڑھ پاؤ

گھی ..... ضرورت کے مطابق

دہی ..... ڈیڑھ پاؤ

پنیر ..... تھوڑی سی

لہسن ..... تین گٹھیاں

پیاز ..... تھوڑا سا

گرم مصالحہ ..... چائے کا پون چمچ

ادرک ..... تھوڑا سا

ہری مرچ ..... حسب پسند

سبز دھنیا ..... حسب پسند

سفید زیرہ بھنا ہوا ..... چائے کا پون چمچ

سرخ مرچ ..... تھوڑی سی

نمک ..... حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

قیمہ کو اپنے عام طریقہ سے پیاز، ادرک، لہسن اور تھوڑی سی سُرخ مرچ ڈال کر بھون لیں۔ ٹماٹر میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گلائیں اور اس کا ملیدہ بنا لیں۔ دہی کو تھوڑا سا پانی ملا کر پھینٹ لیں اور ٹماٹر میں ملا دیں۔ دہی اور ٹماٹر کے اس گاڑھے شوربے میں پسے ہوئے لہسن کا پانی، پسا ہوا گرم مصالحہ اور زیرہ، علاوہ ازیں تین چار چائے کے چمچے چینی (تاکہ زیادہ کھٹا نہ ہو جائے) اور نمک ملا لیں۔

بینگنوں کو مع چھلکے اور ڈنڈیاں تھوڑے تھوڑے گھی میں اتنی دیر تک تلیں کہ وہ قدرے نرم ہو جائیں۔ کدوکش کر کے سارے بینگن قدرے لمبے اور ایک برابر کر لیں۔ ان تلے ہوئے بینگنوں کو کسی گول پرات یا چھوٹے کنارے والے برتن میں چاروں طرف بچھائیں کہ ان کی ڈنڈیاں کنارے کے ساتھ کھڑی رہیں۔

چاقو سے بینگنوں کو بیچ سے کاٹ کر ان کے اندر قیمہ بھر دیں۔ جو قیمہ بچ رہے اسے اوپر اور کناروں پر چھڑک دیں۔ پھر اس پر دہی اور ٹماٹر کا شوربہ اُلٹ دیں۔ بینگنوں کو شوربے سے بالکل ڈبو دیں اور اس کے اوپر سبز دھنیا اور ہری مرچ کو کتر کر چھڑکیں۔

اگر آپ کے ہاں اوون ہے تو اس میں اسے اس وقت تک رکھا رہنے دیں کہ اوپر سے خوب سرخ ہو جائے اور بینگن اچھی طرح گل جائیں۔ اگر اوون نہ ہو تو اوپر نیچے کوئلے کی آگ رکھ کر سینک دیں۔ اس سالن کو اسی برتن (کسی گول پرات یا چھوٹے کنارے والے برتن) میں دسترخوان پر لائیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ملائیشیا کے کھانے

پائن ایپل اینڈ رائس

(اَناناس اور چاول)

اشیاء

اَناناس ---------- بارہ اونس

چاول ---------- دو پیالی

خشک ناریل باریک پسا ہوا ---------- ڈیڑھ پیالی

پانی ---------- آٹھ دس پیالی

لیموں ---------- ایک عدد، رس نکال لیں

چینی ---------- چار کھانے کے چمچے

ملائی ---------- ڈیڑھ پیالی

تیاری کا طریقہ

باریک پسے ہوئے ناریل کو پانی میں ڈال کر دس بارہ منٹ تک رکھا رہنے دیں۔ پھر چھان لیں۔ اس پانی میں چاول ابال لیں۔ دس بارہ منٹ میں پانی چاولوں میں جذب ہو جانا چاہیے، اگر پانی باقی بچا ہو اور آپ دیکھیں کہ چاول گل چکے ہیں تو اس فالتو پانی کو نچوڑ دیں۔ پھر چاولوں میں اناناس کا رس ملائیں۔ اناناس کے نصف ٹکڑوں کو چار چار حصوں میں کاٹیں اور ڈال دیں۔ اس میں چینی اور لیموں کا رس بھی ملا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک اونچے کنارے والی رکابی (ڈش Dish) لیں اور اس میں گھی کا ڈورا دے کر اناس اور چاول کا آمیزہ ڈال دیں۔ چوٹی دار ڈھلان بنا کر اس کے درمیان میں چند انچ گہری جگہ چھوڑیں اور اس خالی جگہ میں اناس کے بچے ہوئے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر ملائی کو خوب اچھی طرح پھینٹ کر ڈالیں۔

اب پکے ہوئے اناس اور چاول تیار ہیں۔ اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں اور مزے مزے سے دوسروں کو بھی کھلائیں اور خود بھی کھائیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکی

استنبولی

(ترکی پلاؤ)

اشیاء

چاول ..... ایک سیر
ٹماٹر ..... ایک پاؤ
انڈے ..... چھ عدد
لہسن ..... تین چھٹانک
پیاز ..... نصف چھٹانک
میوہ ..... نصف چھٹانک
نمک ..... ایک بڑا چمچ
زعفران ..... دورتی

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے چاول صاف کر کے بھگو دیں۔ ٹماٹروں کو اچھی طرح گودلیں حتیٰ کہ یک جان نظر آئیں۔ انڈوں کو ابال کر فی انڈا چار چار قتلے کاٹ لیں۔ زعفران میں دو تولے پانی ڈال کر رکھ دیں۔ پھر چاولوں میں نمک ڈال کر انہیں ابال لیں۔ جب دیکھیں کہ تین چوتھائی حصہ تک گل گئے ہیں تو نیچے اتار کر چھلنے میں ڈال دیں اور اوپر سے صاف پانی ڈال دیں۔ اس دوران فرائی پان میں ایک چھٹانک لہسن ڈالکر کٹے ہوئے پیاز کی رنگت سرخ کر لیں۔ پھر اس میں صاف کیے ہوئے میوے ڈال کر اتار لیں۔ اس کے بعد دیگچے میں بقایا لہسن گرم کریں۔ اس میں آدھے چاولوں کی ایک تہہ بچھائیں۔ اس کے اوپر انڈوں کے قتلے اور سرخ کیے ہوئے آدھے پیاز مع میوہ انڈوں کے اوپر بکھیر دیں اور باقی پیاز بھی مع لہسن کے اوپر ڈال دیں۔ اچھی طرح ڈھکن بند کر کے دس منٹ تک ہلکی آنچ پر دم دیں۔ اب پلاؤ تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شادیوں پر بننے والا سوپ

پیاز ---------- 2 عدد

گاجریں ---------- 7 عدد

بکرے کی گردن کا گوشت ---------- 2 کلو

گائے کے گوشت کی یخنی ---------- 10 کپ

نمک ---------- 1½ چائے کا چمچ

مکھن ---------- ½ پاؤ

آٹا ---------- 1 کپ

انڈے کی زردی ---------- 6 عدد

لیمن جوس ---------- 6 ٹیبل سپون

ہری مرچ، سرخ مرچ ---------- ایک ایک چائے کا چمچ

کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

کراؤٹونز ---------- 8 توس

تیاری کا طریقہ

پیاز اور گاجروں کو چھیل کر ان کو باریک باریک کتر لیں اور ایک بڑے برتن میں بکرے کے گوشت، گائے کے گوشت کی یخنی اور نمک کو ڈالیں اور اس کو ڈھک کر ایک گھنٹے تک پکائیں یہاں تک کہ گوشت نرم ہو جائے اس یخنی کو چھان لیں اور ہڈیوں پر سے گوشت کو اتار کر ان کے باریک باریک پارچے بنا لیں اور انہیں یخنی میں ڈال دیں۔

مکھن کو گرم کریں اور اس میں آٹے کو گوندھ لیں اب اس میں گرم یخنی کا ایک کپ ملا کر اس کا آمیزہ بنا لیں اور اس آمیزے کو یخنی میں ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں اس کے بعد آنچ کو ہلکا کر کے مزید دس منٹ تک پکائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے بعد انڈوں کو توڑیں اور لیمن جوس میں ملا دیں اس میں یخنی کے چار ٹیبل سپون ملائیں۔ اس کے آمیزے کو بھی جلدی سے یخنی میں ڈال دیں اور یخنی کو دھیمی آنچ پر دوبارہ گرم کریں اور ابال لیں۔

مکھن کے چار ٹیبل سپون ایک فرائی پین میں ڈالیں اور اس میں ہری مرچ، کالی مرچ اور سرخ مرچ ڈال دیں اور اس کو بھی یخنی میں ڈال دیں سوپ تیار ہے اسے ایک بار پھر گرم کریں اور کراؤٹونز کے ہمراہ استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

ترکی کا بادام کا سوپ

بادامی کی گریاں ---------- ½ کلو

کڑوے بادام ---------- 6 عدد

انڈے ابلے ہوئے ---------- 10 عدد

لیمن جوس ---------- 2 چائے کے چمچ

دھنیہ ---------- 2 ٹیبل سپون

نمک ---------- 2 چائے کے چمچ

گوشت کی یخنی ---------- 10 کپ

ہیوی کریم ---------- 2 کپ

تازہ پودینہ ---------- ½ کپ

نمک ---------- حسب ضرورت

کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

بادام کی گریوں اور کڑوے بادام ایک بلینڈر میں ڈال کر ان کا پاؤڈر بنا لیں مگر اس سے قبل آدھے بادام ایک طرف علیحدہ برتن میں رکھ دیں اس کے بعد بلینڈر میں آدھے بادام، انڈوں کی زردی، لیمن جوس اور دھنیے کو پندرہ سیکنڈ تک پیس لیں اس کے بعد اس میں باداموں کا پاؤڈر ملا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے بعد یخنی کے چھ کپ لے کر ایک برتن میں ڈالیں اور اس میں نمک ملا دیں اور ابالیں۔ باقی یخنی کو انڈوں اور باداموں کی پلیٹ میں ابلی ہوئی یخنی ڈال دیں آمیزے کو دھیما کریں اور برتن کو ڈھک کر اسے دس منٹ تک پکائیں اس دوران چمچ کو آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں تاکہ سوپ ابلنے نہ پائے سوپ تیار ہے اب اس میں پودینہ کی پتیاں ڈال کر پئیں یہ آٹھ افراد کے لئے کافی ہے۔

کھیروں کا سوپ

دہی ..... ڈیڑھ کلو
زیتون کا تیل ..... 3 ٹیبل سپون
لیمن جوس ..... 6 ٹیبل سپون
کری پاؤڈر ..... 1½ ٹیبل سپون
سرکہ ..... 6 ٹیبل سپون
ٹماٹر کی چٹنی ..... 9 کپ
کھیرے ..... 3 عدد
اجمور کی پتیاں پسی ہوئی ..... 6 ٹیبل سپون
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

دہی کو ایک بڑے برتن میں ڈال کر اسے پھینٹ لیں اب اس میں لیمن جوس اور زیتون کا تیل، کری پاؤڈر اور سرکہ ڈال کر پھر پھینٹ لیں اس کے بعد اس میں ٹماٹر کی چٹنی اور کھیروں کو باریک باریک کاٹ کر نمک اور کالی مرچ کے ساتھ ڈال کر خوب چمچ ہلائیں۔

سوپ تیار ہے اس کو ڈھک کر چار گھنٹے تک فریج میں رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیں اس کے بعد پیالوں میں ڈال کر اجمور کی خوشبودار پتیاں چھڑک کر آٹھ افراد کو استعمال کروانے کے لئے سوپ تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نشاستے کا سوپ

ٹماٹر درمیانے سائز کے ..... 2 عدد
پانی ..... 3/4 کپ
نشاستہ ..... 1 کپ
مکھن ..... 6 ٹیبل سپون
مرغ کی یخنی ..... 10 کپ
انڈے ..... 5 عدد
دودھ ..... 1¼ کپ
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ٹماٹروں کو چھیل کر ان کے بیج نکال دیں اور انہیں باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد ان ٹماٹروں کو پانی ملا کر ایک بڑے برتن میں ڈال دیں اس کے بعد برتن کو ڈھک کر دھیمی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ ٹماٹر نرم ہو جائیں اس کے بعد نشاستے کو مکھن میں بھون لیں اور تین چار منٹ تک اس میں چمچ ہلاتے رہیں اب اس میں مرغی کی یخنی ڈال کر پندرہ منٹ تک پکائیں اب اس میں ٹماٹروں کو ملائیں اور مزید دس منٹ تک پکائیں اب ایک پیالے میں انڈوں کو پھینٹ لیں اور اس میں دوبارہ ملا کر اچھی طرح حل کریں اب اس میں گرم یخنی کا آدھا کپ ملائیں اور ان کا محلول بنالیں۔

اس کے بعد اس سارے محلول کو یخنی ملے برتن میں ڈال دیں اور مزید تین منٹ تک گرم کریں اور اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں سوپ تیار ہو گیا ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر فوراً استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

کٹھی میٹھی بند گوبھی کا سوپ

بند گوبھی ..... ایک کلو
پانی ..... 9 کپ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز باریک کترا ہوا ..... ڈیڑھ کپ

گاجریں باریک کٹی ہوئی ..... ½ کپ

اجمور کی پتیاں پسی ہوئی ..... ½ کپ

ٹماٹر ..... 1 کلو

ادرک خشک (سونٹھ) ..... 8 عدد

نمک ..... 2½ چائے کا چمچ

چینی ..... 3/4 کپ

شکر ..... ½ کپ

کھٹا نمک (سٹرک ایسڈ) ..... 1 چائے کا چمچ

کالی مرچ ..... حسب ذائقہ

اجوائن کے دانے ..... 4 عدد

تیاری کا طریقہ

بند گوبھی کو اچھی طرح دھو کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس کو ریزہ ریزہ کر لیں اس کے بعد پانی کو ایک برتن میں ڈال کر اس میں کھٹے نمک اور چینی کے علاوہ تمام اجزاء ڈال دیں برتن کو ڈھک کر سوا دو گھنٹے تک پکائیں اس کے بعد اس میں کھٹا نمک اور چینی بھی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکائیں اگر ضرورت محسوس کریں تو مزید چینی اور کھٹا نمک ڈالیں سوپ تیار ہے اس میں کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

* * *

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لبنان

سلاد آف فروٹ اینڈ ویجی ٹیبل

(فروٹ اور سبزی کی سلاد)

اشیاء

لیموں ---------- تین عدد

مولیاں ---------- تین عدد

کھیرا اور ککڑی ---------- تین عدد

مالٹا یا سنگترہ ---------- دو عدد

سیب ---------- دو عدد

سیاہ مرچ ---------- تھوڑی سی

نمک ---------- حسب پسند

پیاز ---------- دو عدد

دہی ---------- نصف کلو

مغزیات تلے ہوئے ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

لیموں کا رس نکالیں۔ مولیوں کو چھیلیں اور اس کے بعد باریک باریک تراش لیں۔ پیاز کو بھی گول گول تراش لیں۔ مالٹے اور سنگترے کا چھلکا اتار کر پھانکیں الگ الگ کر لیں۔ سیبوں کو چھیل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لیں۔ سیاہ مرچ اور نمک بھی پیس لیں۔ سب چیزیں تیار کر لیں۔ پھر تراشے ہوئے سارے پھلوں اور سبزیوں کو ایک گہرے قاب میں تہہ در تہہ سجا دیں۔ اس کے اوپر لیموں کا رس اور پسی ہوئی سیاہ مرچ اور پسا ہوا نمک ڈال دیں۔ اس کے بعد سب سے اوپر تلے ہوئے مغزیات بکھیر دیں۔ ایک بڑے پیالے میں دہی میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور چمچے سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر اسی دہی کو سلاد کے ساتھ دسترخوان پر رکھیں۔

کچھ لوگ کھانے کے ساتھ صرف سلاد کھاتے ہیں اور کچھ لوگ سلاد کو دہی کے ساتھ کھانا پسند کرتے ہیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لیبیا

لسی بال شاہی

اشیاء

انڈے ..... چار عدد

میدہ ..... دو پیالی

نمک ..... دو چٹکی

گھی ..... دو بڑے چمچے

لیموں کا چھلکا (باریک کترا ہوا) ..... دو چھوٹے چمچے

چینی ..... چھ پیالی

گھی تلنے کے لیے ..... حسب ضرورت

چھوٹی الائچی ..... چار عدد

تیاری کا طریقہ

دو چمچ گھی میں میدے کو بھون لیں۔ میدے کی رنگت ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں دو پیالی گرم پانی ڈال کر چمچہ چلاتی رہیں۔ جب میدہ اور پانی خوب اچھی طرح باہم مل جائیں تو انہیں چولہے سے اتار لیں۔ قدرے ٹھنڈا کریں۔ پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے ڈال دیں اور ہولے ہولے چمچے سے ہلاتی رہیں اور خوب اچھی طرح پھینٹ کر رکھ لیں۔ چھ پیالی چینی میں تین

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیالی پانی ڈال دیں اور ایک تار کی چاشنی پکائیں۔ پھر اس چاشنی میں الائچی کے دانے پیسنے کے بعد ڈال دیں۔ پھر تیار شدہ میدے کے گول پکوڑوں کی طرح چھوٹے چھوٹے یکساں ناپ کے پکوڑے بنا کر تل لیں۔ آنچ دھیمی رکھیں۔ ان کی رنگت ہلکی سرخ ہو جائے تو پھلنی میں نکال لیں۔ جب گھی اچھی طرح نچڑ جائے تو چاشنی میں ڈال دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد دسترخوان پر سجا سکتی ہیں۔ اگر پسند کریں تو کسی شیشے کی پلیٹ میں ڈالکر اس کے اوپر چاندی کے ورق لگا دیں۔

لیبیا میں لبی بال شاہی نامی یہ مٹھائی بڑی رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

افریقہ کے کھانے

کوک میٹ فروٹ اینڈ وی نی گر

(مرغ کا گوشت پھل اور سرکہ)

اشیاء

مُرغ ..... ایک عدد چھوٹے سائز کا

تازہ یا خشک آلو بخارا ..... ایک پیالی سے زائد

سرکہ انگوری ..... ایک پیالی سے زائد

گھی ..... بقدر ضرورت

ناشپاتیاں ..... دو عدد

چینی ..... دو چمچے کھانے کے

جیسن یا آٹا ..... چھ چمچے کھانے کے

سرخ مرچ ..... دو عدد بیج نکال کر ٹکڑے کر لیں

پودینہ یا سبز دھنیا ..... حسب پسند

پیاز ..... ایک عدد، باریک چھیل کر کاٹ لیں

لیموں کا خشک چھلکا ..... تھوڑا سا

تیاری کا طریقہ

آلو بخارا چاشنی والا نہیں ہونا چاہیے، ناشپاتیاں سخت ہوں تو انہیں چھیل لینا چاہیے۔ آلو بخارے تازہ یا خشک ہوں تو دھو لیں اور اس قدر پانی میں ڈالیں کہ سارے کے سارے ڈوبے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رہیں۔ تازہ ہونے کی صورت میں پکا کر نرم کر لینے چاہئیں۔ اگر خشک ہوں تو انہیں چند گھنٹے یا ہو سکے تو رات بھر بھگو کر رکھیں۔ پھر چینی ملا کر اچھی طرح مسل لیں اور اس کے بعد چھان لیں۔ سرکے میں آٹا گھولیں اور نصف آٹا مرغ کے اوپر لگائیں اور نصف آٹا محفوظ رکھیں۔ دیگچی میں گھی ڈال کر چولہے پر رکھیں اور اس میں مرغ تلنے لگیں۔ جب دیکھیں کہ خوب اچھی طرح سرخ ہو گیا ہے تو نکال لیں۔ سُرخ مرچ کے ٹکڑے بچے کھچے گھی میں ڈالیں اور اس میں نمک اور وہ سرکہ ملا ہوا آٹا بھی جو مرغ پر ملنے کے بعد بچا ہوا ہے ڈال دیں اور انہیں پکاتی رہیں۔ یہاں تک وہ گاڑھا ہو جائے، پھر اس میں آلو بخارے، ناشپاتی کے ٹکڑے، لیموں کا چھلکا اور پیاز ڈال دیں اور تین چار منٹ تک پکانے کے بعد اس میں مرغ کا گوشت بھی ڈال دیں اور ایک گھنٹے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب دیکھیں گوشت گل گیا ہے تو چولہے سے اتار لیں۔ پودینے یا سبز دھنیے کی پتیاں کاٹ کر اوپر چھڑک دیں۔

پھل اور سرکے والا مرغ گوشت تیار ہے، اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

رُوسٹ میٹ

(کوفتہ)

اشیاء

قیمہ بکرے کے گوشت کا ہڈی بغیر ..... ایک کلو
مکھن یا گھی ..... حسب ضرورت
پیاز ..... چار عدد چھیلنے کے بعد کاٹ لیں
سبز پودینہ ..... تھوڑا سا پتیاں توڑ کر دھو لیں
اجوائن ..... نصف چائے کے چمچے سے ذرا سی زائد
کالی مرچ پسی ہوئی۔ نصف چائے کے چمچے سے ذرا سی زیادہ
سرخ مرچ ..... سیاہ مرچ کے مساوی پسی ہوئی
دار چینی پسی ہوئی ..... تھوڑی سی
ادرک ..... تھوڑا سا پسا ہوا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(چٹنی کے لیے)

ٹماٹر ..... نصف کلو اور پچیس گرام

لہسن ..... ایک بڑی پوتھی کے جوئے نکال کر پیس لیں

سبز پودینہ ..... حسب پسند

اجوائن ..... نصف چائے کے چمچے سے کچھ زائد

نمک مرچ وغیرہ ..... حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

باریک پسے ہوئے قیمے میں قیمے کی طرح کوٹا ہوا پیاز، کٹا ہوا پودینہ، پسی ہوئی اجوائن، کالی مرچ، سرخ مرچ، دار چینی اور پسا ہوا ادرک شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور اس کے بعد اپنی پسند کے مطابق گول کوفتے یا کباب بنائیں۔ پھر انہیں سیخوں پر چنگی بھر آٹا لگا لگا کر چڑھا لیں۔ پھر مکھن یا گھی کو قیمے میں ملا لیں یا سیخوں پر سینکتے ہوئے تھوڑا تھوڑا سا چپڑتی رہیں۔ پھر سیخوں کو الٹتی پلٹتی رہیں، جب دیکھیں کہ سرخ ہو گئے ہیں تو انہیں اتار اتار کر پلیٹ میں رکھتی جائیں۔

چٹنی بنانے کے لیے ٹماٹروں کو مسل کر اس میں لہسن، سبز پودینہ اجوائن، اور نمک مرچ ڈال دیں اور ان سب کو ایک دیگچی میں ڈال کر پانی بھی ڈالیں اور پکنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔ جب دیکھیں کہ آمیزہ خاصا گاڑھا ہو گیا ہے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور کسی برتن میں ڈال کر کوفتوں کے ساتھ دسترخوان پر سجائیں۔

* * *

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کوریا

ایگ رائس

(انڈے چاول)

اشیاء

چاول ..... دو پیالی

انڈے ..... بارہ عدد

پانی ..... چار پیالی

اناس کے ٹکڑے ..... چار اونس

ہری پیاز ..... دو گٹھیاں

انگوری سرکہ ..... دو کھانے کے چمچے

گھی ..... کھانے کے دو چمچے

پسی ہوئی سونٹھ ..... ایک چائے کا چمچہ

ٹماٹر ..... چار عدد بڑے

ساس یا دوسری چٹنی ..... چار چائے کے چمچے

نمک ..... حسب ضرورت

(مکئی کا تیل) کارن فلور ..... کھانے کے دو چمچے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

چاول خوب اچھی طرح دھو کر بھگو رکھیں اور دیگچی میں پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو اس میں چاول ڈال کر پکائیں۔ جب دیکھیں کہ پانی خشک ہو گیا ہے تو آنچ کو دھیمی کر کے دم پر رکھیں۔ ایک گٹھی سبز پیاز سبز حصے تک کاٹ لیں اور اسے گھی میں بادامی کر لیں۔ باقی ایک گٹھی پیاز باریک کتر لیں۔ انناس کے ٹکڑوں کے مزید دو دو ٹکڑے کر لیں اور اس میں کارن فلور اور سرکہ ملا دیں اب ان ساری چیزوں کو بادامی رنگت والے پیاز میں ڈال دیں اور دس بارہ منٹ تک پکاتی رہیں۔ اسکے بعد اس میں پیاز انناس کے ٹکڑے پسی ہوئی سونٹھ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر چند منٹ تک پکاتی رہیں پھر اتار لیں پھر کسی گہری ڈش میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر بیچ میں ان ساری پکی ہوئی چیزوں کے آمیزے کی تہہ جما دیں۔

پھر سخت ابلے ہوئے انڈوں کو لمبائی طرف سے نصف نصف کاٹ لیں اور آمیزے کے اردگرد سلیقے سے سجائیں۔ بقیہ پیاز کو بھی باریک باریک کاٹ کر آمیزے کے اردگرد چھڑکیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لنکا کے کھانے

گوشت

اشیاء

گوشت (ہڈی کے بغیر) ..... ایک کلو
گھی ..... پچاس گرام
پیاز ..... دو عدد
لہسن پسا ہوا ..... دو پوتھی
ادرک باریک کٹا ہوا ..... تھوڑا سا حسب ضرورت
لیموں کا رس ..... ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا چھلکا ..... ایک چائے کا چمچہ
سرخ مرچ ثابت ..... تین عدد
ٹماٹر چھلکا اترے مسلے ہوئے ..... دو سو گرام
ناریل کا دودھ ..... ایک پیالی
ثابت دھنیا ..... دو چائے کے چمچے
زیرہ ..... ایک چائے کا چمچہ
دار چینی ..... ایک ٹکڑا
لونگ ..... چھ عدد
الائچی کے دانے ..... ۱/۴ چائے کا چمچہ
سوئے کے بیج ..... نصف چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا ..... تھوڑا سا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیاری کا طریقہ

سب سے پہلے سارے مصالحے (ہلدی اور سُرخ مرچ) کے علاوہ ایک ایک کر کے فرائی پین میں ڈال ڈال کر ایک ڈیڑھ منٹ ہلکی آنچ پر خشک کریں اور کوٹڈی میں ڈالتی جائیں۔ جب مصالحے ٹھنڈے ہو جائیں تو پیس لیں پھر گھی میں پیاز ڈال کر اس کی رنگ سرخ کر لیں۔ پھر اس میں لہسن اور ادرک بھی ڈالیں۔ جب بھن کر اس کی رنگت بادامی دیکھیں تو سارے مصالحے ہلدی، مرچ، لیموں کا رس اور لیموں کے چھلکے کا بُرادہ ڈال کر بھونتی رہیں اور ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا بھی دیتی رہیں، جب مصالحہ اچھی طرح بھن جائے تو گوشت ڈال کر اس وقت تک بھونتی رہیں جب تک اس کی رنگت بادامی نہ ہو جائے پھر مسلے ہوئے ٹماٹر اور ناریل کا دودھ ڈال دیں اور ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر پکاتی رہیں۔ جب گوشت گل جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ہرے دھنیے کو کاٹ کر اس پر ڈال دیں۔ مزے دار مصالحے دار گوشت تیار ہے۔ مزے مزے سے کھائیں۔

زعفرانی چاول

اشیاء

چاول ---------- نصف سیر
گھی ---------- سوا چھٹانک
بڑی الائچی ---------- چھ عدد
لونگ ---------- پانچ عدد
دار چینی ---------- چار ٹکڑے چھوٹے چھوٹے
پیاز ---------- ایک عدد بڑا
چوزے کی یخنی ---------- تین پیالی
زعفران ---------- نصف چائے کا چمچہ
نمک ---------- حسب پسند

تیاری کا طریقہ

پیاز کو چھیلنے کے بعد باریک باریک کاٹ لیں۔ چاول تین پیالی ٹھنڈے پانی میں نصف گھنٹے تک بھگو دیں، زعفران وزن نصف چائے کا چمچہ تین چمچے گرم پانی میں بھگو کر رکھیں، تین پیالی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چوزے کی یخنی نکالنے کے لیے ایک چوزہ (مرغ کا گوشت) ایک بڑا پیاز ایک پوٹلی لہسن، سوکھا دھنیہ ململ کے صاف چھوٹے کپڑے میں باندھ کر رکھ لیں) دار چینی سیاہ مرچ، دو عدد بڑی الائچی اور دو عدد لونگ ان سب کو پانچ پیالی پانی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں، جب یہ تمام چیزیں خوب اچھی طرح پک جائیں اور گوشت گل جائے اور دیگچے میں تین پیالی یخنی رہ جائے تو دیگچے کو چولہے سے اتار لیں اور ان سب چیزوں کو چھانی میں چھان لیں، یخنی الگ ہو جائے گی۔ اسے کسی برتن میں ڈال کر الگ رکھ لیں۔

اب گھی میں سارے مصالحے ڈال کر دو ڈھائی منٹ پکائیں پھر پیاز کو سرخ کریں اور اس میں چاول ڈال دیں۔ ان چاولوں کو دھیمی آنچ پر ۵ منٹ تک بھونیں پھر اس کے اوپر سے یخنی ڈال دیں اور اس کے ساتھ ہی زعفران بھی ملا دیں اور ان سب کو ہلکی آنچ پر ۲۰، ۲۵ منٹ تک پکائیں۔ جب آپ دیکھیں کہ پانی جذب ہو گیا ہے اور چاول گل گئے ہیں تو کچھ دیر دم پر رہنے دیں اور پھر چولہے سے اتار کر استعمال میں لائیں۔ لنکا کے لوگوں کا یہ من بھاتا کھانا ہے۔

ناریل کی مٹھائی

(کوکونٹ سویٹ میٹ)

اشیاء

ناریل کش کیا ہوا ..... دو پیالی
مکھن یا گھی ..... دو بڑے چمچے
چینی ..... ایک پیالی
دودھ ..... ایک پیالی
ملائی ..... نصف پیالی
خوشبو ..... چند قطرے
پستہ بادام ..... نصف پیالی
کھانے والا رنگ ..... بقدر ضرورت

تیاری کا طریقہ

دودھ چینی اور ملائی ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں احتیاط کریں کہ نیچے سے جل نہ جائے، جلنے سے بچانے کے لیے لکڑی کے چمچے سے آہستہ آہستہ ہلاتی رہیں۔ جب دیکھیں کہ شیرہ گاڑھا ہونے لگا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے تو ٹھنڈے برتن پر ایک قطرہ گرائیں، اگر شیرہ پھیل رہا ہے تو کچھ دیر اور پکائیں، اگر قطرہ گراتے ہی گول شکل اختیار کر لیتا ہے تو فوراً چولہے سے نیچے اتار لیں پھر اس میں مکھن، خوشبو اور کھانے والا رنگ ڈال کر آہستہ آہستہ ہلاتی رہیں تاکہ سب چیزیں حل ہوں۔ جب دیکھیں کہ سب چیزیں حل ہو گئی ہیں تو ناریل ڈال دیں اور احتیاط سے چمچ چلائیں۔ ایک منٹ ہی میں یہ گاڑھا ہونے لگے گا۔ ابھی ہلکا گاڑھا ہی ہو تو فی الفور کسی چپڑے ہوئے تھال میں ڈال کر پھیلا دیں پھیلاتے ہوئے بیلن کو ذرا سے گھی سے چپڑ لیں۔ اگر بیلن استعمال نہ کریں تو اپنے ہاتھ کو گھی سے چکنا کر کے اس سے پھیلا دیں اور اس کے اوپر باریک کترا ہوا پستہ اور بادام چھڑک دیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو کسی صاف چھری سے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ یہ احتیاط ضروری ہے کہ آخر میں ناریل ڈالیں تو اتنا ہی چمچ چلائیں کہ ناریل مل جائے اور ہلکا گاڑھا ہو، بے احتیاطی سے چمچ چلانے میں خشک ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔

مرغ کا سالن

اشیاء

مرغ کا گوشت ..... دو کلوگرام
گھی ..... پچاس گرام
پیاز ..... دو عدد
ناریل دودھ (گاڑھا) ..... ڈیڑھ پیالی
لہسن ..... ۳ پوتھیاں
ادرک ..... چھوٹا ٹکڑا
سیتھرے ..... نصف چائے کا چمچہ
تیج پات ..... پانچ عدد
ہلدی ..... ایک چائے کا چمچہ
سرخ مرچ ..... ایک چائے کا چمچہ
دھنیا پسا ہوا ..... دو چائے کے چمچے
زیرہ پسا ہوا ..... ایک چائے کا چمچہ
الائچی کے پسے ہوئے دانے ..... ایک چائے کا چمچہ
سرکہ ..... دو کھانے کے چمچے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بنگلہ دیش کے کھانے

فش سوپ

(مچھلی کا سوپ)

اشیاء

مچھلی ..... ایک کلو
گھی یا کھانے کا تیل ..... حسب ضرورت
ناریل کا دودھ ..... ایک پیالی سے کچھ زیادہ
پیاز ..... سات عدد بڑے بڑے
لہسن ..... دو پوتھیاں
ادرک ..... تھوڑا سا
لیموں ..... دو عدد
لیموں کا خشک چھلکا ..... تھوڑا سا
ثابت سرخ مرچ ..... ایک یا دو
ہلدی ..... ایک چائے کا چمچہ
پانی ..... ایک پیالی
نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

مچھلی کو اندر باہر سے خوب اچھی طرح صاف کر کے اس کے قتلے بنا لیں۔ لہسن کی پوتھیوں کے چھلکے نکال کر پیس لیں۔ پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ ادرک کو چھیل کر باریک ہوائیاں کاٹ لیں۔ لیموں کا عرق نکال لیں اور لیموں کے خشک چھلکے کو باریک پیس لیں۔ ثابت سرخ مرچوں کو باریک کتر لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دیگچی میں گھی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں جب گھی کڑکڑانے لگے تو اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر بادامی کر لیں اس کے بعد اس میں ادرک بھی ڈال دیں اور ایک منٹ مزید فرائی کر لیں۔ پھر لیموں کا عرق اور پانی ڈالیں اور دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ جب دیکھیں کہ ابل رہا ہے تو اس میں لیموں کا پسا ہوا چھلکا، ہلدی، مرچ اور نمک ڈال دیں اور پھر پکنے دیں۔ پانچ سات منٹ بعد ناریل کا دودھ ڈال دیں جب دیکھیں کہ بلبلے اٹھنے لگے ہیں تو اس میں مچھلی کے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور دیگچی کو ڈھکنے سے ڈھک دیں اور آگ بھگ نصف گھنٹہ یا اس سے کچھ کم یا زائد وقت پکنے دیں جب دیکھیں کہ مچھلی پک گئی ہے تو دیگچی چولہے سے اتار لیں۔ بنگالی مچھلی سوپ تیار ہے۔ دسترخوان پر لے آئیں۔

کوکونٹ میٹ

(ناریل کا گوشت)

اشیاء

بکرے کا گوشت گول بوٹی ..... ڈیڑھ کلو
گھی ..... آٹھ چمچے کھانے کے
پیاز ..... تین عدد باریک کتر لیں
آلو ..... دن کلو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
ناریل کا دودھ ..... تین پیالی
خشخاش ..... ڈیڑھ چمچہ کھانے کا
تازہ ناریل ..... ایک عدد درمیانہ سائز، کدوکش کر لیں
سبز مرچ ..... دس عدد بیچ نکال دیں اور کاٹ لیں
کالی مرچ ..... ڈیڑھ چمچہ چائے کا
سبز دھنیا ..... تھوڑا سا پتے کاٹ لیں
ثابت زیرہ ..... تھوڑا سا
لہسن ..... پانچ پوتھیاں جوئے نکال کر پیس لیں
ادرک ..... حسب ضرورت چھیل کر کتر لیں
ہلدی ..... پون چمچہ چائے کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمک ..... حسب ذائقہ
جائفل ..... پون چمچہ چائے کا پیس لیں

تیاری کا طریقہ

ادرک، لہسن، مرچ، سبز دھنیے کے پتے اور نفص ناریل کا دودھ یہ سب کچھ کسی برتن میں ڈال کر خوب ملا لیں پھر گوشت کے ٹکڑے اس میں ڈالیں اور اچھی طرح تر کریں اور پانچ چھ گھنٹے تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ پھر ایک فرائنگ پن (کڑھائی) FRYING PAN میں بقدر ضرورت گھی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور اس میں کدوکش کیا ہوا ناریل اور مصالحے ڈال کر پانچ منٹ تک بھونتی رہیں۔ پھر اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور ناریل کا نصف دودھ ڈال کر خوب اچھی طرح ملا کر الگ رکھیں۔

کسی ایک دیگچی میں بقدر ضرورت گھی ڈالیں اور چولہے پر چڑھا کر اس میں پیاز کو سرخ کر لیں اور اس میں مصالحے دار ناریل کا مرکب ڈال کر پانچ منٹ تک بھونتی رہیں اور اس کے اوپر سے مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال دیں اور خوب بھون کر اس کی رنگ بادامی کر لیں۔ پھر اس میں بچا ہوا ناریل کا دودھ ڈال دیں جب پکنے لگے تو ہلکی آنچ پر تقریباً پون گھنٹے تک دم پر پکائیں پھر اس میں آلو ڈال دیں اور مزید دس بارہ منٹ تک چمچہ چلاتی رہیں جب دیکھیں کہ آلو کے ٹکڑے سرخ ہو گئے ہیں تو اسے ڈھک دیں اور دھیمی آنچ پر تقریباً نصف گھنٹہ دم پر رکھیں، حتیٰ کہ گوشت اور آلو اچھی طرح گل جائیں اور مصالحہ گاڑھا ہو جائے، اس کے بعد چولہے سے اتار کر ہرے دھنیے کے پتے بکھیر دیں۔ مزیدار ناریل گوشت تیار ہے، اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

فش کباب

(مچھلی کباب)

اشیاء

مچھلی ..... ڈیڑھ کلو
دہی ..... تقریباً دو پیالی
گندم کا آٹا ..... تین بڑے چمچے
لہسن ..... تین پوتھیاں جوئے نکال کر پیس لیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دھنیا خشک ..... تین چائے کے چمچے

مرچ سرخ ..... تین عدد

گرم مصالحہ ..... پون چائے کا چمچہ

لیموں ..... ایک عدد کا عرق نکال لیں

نمک ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

خشک دھنیہ پیس لیں، سرخ مرچ اور گرم مصالحہ بھی پیس لیں۔ مچھلی کو اندر باہر سے صاف کر کے اس کے قتلے بنالیں اور پھر ان قتلوں پر آٹا ملیں، پھر دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ سارے مصالحوں کو دہی میں ملا کر خوب پھینٹیں، پھر مچھلی کے قتلوں کو دہی میں ڈال کر الٹ پلٹ کریں تا کہ ہر قتلے پر اچھی طرح مصالحہ لگ جائے، پھر انہیں نصف گھنٹہ پہلے ڈھانپ کر رکھ دیں۔ اس کے بعد مچھلی کے قتلوں کو تیل میں پرو کر اچھی طرح سینک لیں اور ان کے اوپر تھوڑا تھوڑا مصالحے دار دہی ڈالتی جائیں جب دیکھیں کہ قتلے سرخ ہو گئے ہیں تو انہیں اتار کر ایک پلیٹ میں رکھ دیں۔ پلیٹ خشک ہونی چاہیے۔

بنگلہ دیش کے اس مچھلی کباب کے ساتھ چٹنی یا سلاد کھائی جائے تو مزہ دوچند ہو جاتا ہے۔ چٹنی اور سلاد وہ بنائیں جو آپ کو پسند ہو۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سکاٹ لینڈ کے سوپ

مرغ اور پیاز کا سوپ

مرغ بھنا ہوا ..... ایک عدد
مرغ کی یخنی یا پانی ..... 2½ کوارٹ
نمک ..... 1⅓ چائے کا چمچ
لہسن کی پوتھی ..... 2 عدد
پیاز چھوٹے سائز کے ..... 6 عدد
خشک آلو بخارا ..... 6 عدد
خشک خوبانی ..... 6 عدد
انجور کی پتیاں پسی ہوئی ..... 2 ٹیبل سپون
کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

بھنے ہوئے چکن کو دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد اسے گردے، کلیجی اور دل سمیت ایک بڑے برتن میں ڈالیں اس میں اب یخنی، کالی مرچ، نمک اور لہسن ڈال دیں برتن کو ڈھک کر 2 گھنٹے تک دھیمی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ گوشت گل جائے گوشت کو ہر آدھے گھنٹے بعد الٹ پلٹ کرتے رہیں تاکہ یہ ہر طرف سے پک جائے اس دوران برتن کی سطح پر ابھرنے والی چربی وغیرہ کو ہٹاتے رہیں۔

اس کے بعد اس برتن کو چولہے سے اتار دیں اور اس میں سے چکن اور لہسن کو نکال لیں اس کے بعد ہرے پیاز کو اچھی طرح دھو لیں اور اس کو ایک ایک انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اب اس برتن میں ہرا پیاز، خشک آلو بخارا اور خشک خوبانی ڈال کر بیس منٹ تک پکائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چکن کے گوشت کو ایک ایک انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس کی ہڈیاں علیحدہ کر دیں اور اسے واپس برتن میں ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں سوپ تیار ہو گیا ہے اپنے پیالوں میں انڈل کر اجمور کی پتیاں ڈال کر پئیں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

بند گوبھی اور جو کا سوپ

گائے کی ہڈی جس پر تھوڑا سا گوشت لگا ہوا ہو

بند گوبھی ---------- 2 کوارٹ

جو ---------- پون کلو

نمک ---------- 8 ٹیبل سپون

کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

پانی ---------- ایک گلاس

تیاری کا طریقہ

گائے کی ہڈی اور پانی کو ایک برتن میں ڈال کر ابالیں اس دوران برتن کی سطح پر ابھرنے والی جھاگ وغیرہ کو ہٹاتے جائیں اس کے بعد آنچ کو کم کر کے برتن کو ڈھک دیں اور دو گھنٹوں تک پکائیں اس کے بعد ہڈی نکال کر اس پر سے گوشت اتار لیں اور اس کو باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد بند گوبھی کو اچھی طرح دھو کر اسے بڑی عمدگی کے ساتھ باریک باریک کاٹ کر اس کو برتن میں ڈال دیں۔

اس کے بعد برتن کو ڈھک کر اسے دھیمی آنچ پر بیس منٹ تک ابالیں اس کے بعد جو اور گوشت کو بھی برتن میں ڈال کر دس منٹ تک مزید ابالیں آٹھ افراد کے لیے سوپ تیار ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر پی سکتے ہیں۔

چکن سوپ

چکن بھنا ہوا ---------- 2½ کلو

ہنٹر بیف ---------- ڈیڑھ پاؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز درمیانے سائز کا ..... 2 عدد
گاجریں چھوٹے سائز کی ..... 3 عدد
اجمور کی پتیاں ..... 2 ٹیبل سپون
پانی ..... 10 کپ
پودینے کی پتیاں ..... حسب ضرورت
نمک ..... ایک چائے کا چمچ
انڈوں کی زردی ..... 5 عدد
ہیوی کریم ..... 3 ٹیبل سپون

تیاری کا طریقہ

چکن پر سے اس کی کھال اتار کر اسے آٹھ حصوں میں تقسیم کر لیں اس کے بعد ان ٹکڑوں کو نمک ملے ہوئے پانی میں بیس منٹ تک پڑا رہنے دیں بعد میں ان ٹکڑوں کو پانی میں اچھی طرح حل کر لیں اور پانی پھینک دیں اب ایک بڑے برتن میں ان ٹکڑوں کو ہنٹر بیف بڑی عمدگی سے کٹا ہوا پیاز، گاجریں، اجمور کی پتیاں اور پانی ڈال کر ابالیں اور اس دوران پانی کی سطح پر ابھرنے والی جھاگ کو ہٹاتے رہیں اس کے بعد اس میں نمک اور پودینے کی پتیاں ڈال دیں اب چکن کے ٹکڑوں کو باریک باریک ٹکڑوں میں کاٹ کر برتن میں ڈال دیں اس کے بعد اس برتن میں سے آدھا کپ یخنی نکالیں اور ایک پیالے میں ڈالیں اب اس پیالے میں انڈوں کی زردی اور ہیوی کریم ڈالیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں اب آمیزے کو واپس برتن میں ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر چند منٹ تک پکائیں اس دوران آہستہ آہستہ چمچ مسلسل ہلاتے رہیں تاکہ انڈوں اور ہیوی کریم کا آمیزہ ایک ہی جگہ اکٹھا نہ ہونے پائے اور وہ یخنی میں اچھی طرح مکس ہو جائے آٹھ افراد کے لئے سوپ تیار ہے۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آئرلینڈ کے سوپ

ہرے پیاز کا سوپ

ہرا پیاز صرف سفید حصہ ---------- 20 عدد
مکھن ---------- 3 ٹیبل سپون
آٹا ---------- 2½ ٹیبل سپون
دودھ ---------- 4 کپ
مرغ کی یخنی ---------- 4 کپ
تیج پتہ ---------- ایک عدد
انڈوں کی زردی ---------- 4 عدد
ہیوی کریم ---------- ایک کپ
نمک ---------- حسب ضرورت
کالی مرچ ---------- حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

ہرے پیاز کے سفید حصے کو باریک باریک ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور انہیں مکھن میں بھون لیں حتیٰ کہ پیاز ہلکا براؤن ہو جائے اب اس میں دودھ اور آٹا ملائیں اور اس کا اچھی طرح آمیزہ بنا لیں اس کے بعد دھیمی آنچ پر اسے ابالیں اسی دوران اس میں آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے جائیں۔

اب اس میں مرغ کی یخنی اور تیج پتہ ڈال کر برتن کو ڈھک دیں اور اتنا پکائیں کہ یہ نرم ہو جائے اب انڈوں کی زردی میں ہیوی کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں اور اسے برتن میں ڈال دیں چند منٹ تک دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔

آٹھ افراد کے لئے سوپ تیار ہے اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ ڈال کر گرم گرم استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سورج مکھی کے پھول کا سوپ

سورج مکھی کے پھول بڑے سائز کے ..... چھ عدد
پیاز درمیانے سائز کے ..... 4 عدد
آلو درمیانے سائز کے ..... 4 عدد
مکھن ..... 3 ٹیبل سپون
لہسن کی پوتھی ..... 4 عدد
تیج پتہ ..... 2 عدد
مرغ کی یخنی ..... 10 کپ
ہیوی کریم ..... ½ کپ
جائفل ..... 3/4 چائے کا چمچ
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

سورج مکھی کے پھول کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد ان کو باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد پیاز اور آلوؤں کو چھیل کر باریک باریک کتر لیں اس کے بعد ایک برتن میں ان سبزیوں کو ڈال کر مکھن میں بھون لیں پیاز ہلکا براؤن ہو جائے تو برتن کو چولہے سے اتار لیں اس کے بعد لہسن کو چھیل کر اس کو کچل لیں اور اسے مرغ کی یخنی اور تیج پتہ کے ساتھ ساس پین میں ڈال لیں اس کو ڈھک دیں بہت ہی دھیمی آنچ پر تیس منٹ تک پکائیں اس کے بعد اس آمیزے کو چھان لیں اور اس میں حسب ذائقہ کالی مرچ اور نمک ملائیں آٹھ افراد کے لئے سوپ تیار ہے اپنے پیالوں میں کھٹی کریم اور جائفل ڈال کر گرم گرم پئیں۔

* * *

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پاک و ہند کے کھانے

اَنڈے پُلاؤ

اشیاء

۴ عدد انڈے .....
۲۵۰ گرام سیلا چاول .....
۲۵۰ گرام گوشت کی بوٹیاں .....
ایک ڈلی پیاز درمیانہ سائز .....
۶ عدد کالی مرچ .....
۴ عدد لونگیں .....
۲ عدد چھوٹی الائچی .....
۲ چائے کے چمچے بھر پسا ہوا ادرک .....
۱ چائے کا چمچہ بھر پسا ہوا لہسن .....
۲ چائے کے چمچے بھر باریک کترا ہوا دھنیا .....
۱ چائے کے چمچے بھر باریک کتری ہوئی ہری مرچ .....
نمک حسب ذائقہ .....
آدھ پیالی بھر مکھن .....
۸ چائے کے چمچے بھر آٹا .....

ترکیب: انڈوں میں اوپر کی طرف چھوٹا سا سوراخ کر کے زردی اور سفیدی نکال لیں۔ احتیاط سے کام لیں اور انڈے کا چھلکا ٹوٹنے نہ دیں پھر اس میں نمک ہری مرچ ہرے دھنیے کا کچومر ملا کر کھانا کھانے کے کانٹے سے خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر انڈوں کے چھلکوں میں اس محلول کو دوبارہ احتیاط سے بھر کر رکھ دیں۔ اب آٹے میں تھوڑا سا پانی ملا کر اس آٹے سے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

انڈوں کے سوراخ بند کر دیں آٹا زیادہ لگائیں تاکہ سوراخ میں سے انڈا نہ بہہ جائے۔ اگر آٹا کم ہو تو مزید آٹا لے لیں۔

ایک دیگچی میں اتنا پانی ڈالیں کہ انڈے اس میں ڈوب سکیں پھر اس پانی میں آہستہ آہستہ سے انڈے ڈال کر دیگچی کو آنچ پر رکھ دیں۔ جب پانی ابلنے لگیں تو پانچ سات منٹ کے بعد دیگچی آنچ سے اتار لیں۔ پانی پھینک دیں اور ٹھنڈا پانی ڈال کر انڈے ٹھنڈے ہونے کے لیے رکھ دیں۔ چاولوں کو صاف کر کے پکانے سے دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ ایک دیگچی میں پیاز کاٹ لیں پھر اس میں گھی دھو کر ڈال دیں جب پیاز بادامی ہو جائے تو اس میں گوشت دھو کر ڈال دیں۔ لہسن، ادرک اور نمک بھی ڈال دیں اور اس میں گوشت ڈال کر خوب بھون لیں۔ اب اس میں اندازے کا پانی، کالی مرچ لونگ اور چھوٹی الائچی ڈال کر دیگچی کو ڈھک دیں۔ جب گوشت تقریباً گل جائے تو اس میں چاول بھی ڈال دیں پانی اگر کم ہو تو اور ڈال دیں۔ پھر دیگچی کو دوبارہ ڈھک دیں جب چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو آنچ سے اتار لیں۔

ڈش میں نکالنے کے بعد چاولوں کے اوپر ثابت ابلے ہوئے انڈے چھیل کر سجا دیں اور اپنی ڈنر ٹیبل پر پیش کر کے خوب مزے مزے سے کھائیں۔

کھٹمی

اشیاء

کھٹمیاں ..... آدھ سیر
انڈے ..... ۸ عدد
لہسن ..... ایک پاؤ
دھنیا ..... آدھ تولہ
ہلدی ..... نصف تولہ
لہسن ..... ایک پوتھی
پیاز ..... آدھ پاؤ
نمک ..... حسب ذائقہ
مرچ سیاہ ..... نصف تولہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب: کھمبیاں لے کر ان کے ٹکڑے کر لیں پھر انڈوں کو توڑ کر ان کی زردی اور سفیدی دونوں کو پھینٹ لیں اور ذرا سے مکھن میں ڈال کر چمچہ چلائیں، حتیٰ کہ کھیلیں سی ہو جائیں پھر ان کو نکال لیں اس کے بعد سب مصالحہ باریک پیس اور کوئی آدھی پیاز کے لچھے مکھن میں سرخ کر کے اس میں نمک مصالحہ ڈال دیں اور خوب بھونیں، جب مصالحہ بھن جائے تو اس میں کھمبیاں ڈال دیں۔ اس کے بعد بیضے کی تلی ہوئی کھیلی اور پیاز کے باقی لچھے چھوڑ دیں اور تھوڑا سا پانی گلنے بھر کا ڈال دیں جب گل جائے تو بھون کر اتار لیں۔

اگر کھمبیاں باسی اور سوکھی ہوئی ہوں تو ان کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو رکھیں تا کہ وہ نرم ہو جائیں۔

تلی ہوئی بڑی مرچیں

اشیاء

ہمارے ہاں بڑی مرچوں کو شملے کی مرچیں بھی کہا جاتا ہے

ہری بڑی مرچیں ---------- آدھ سیر

زیرہ سفید ---------- نصف چھٹانک

سونف ---------- دو چھٹانک

کھٹائی ---------- چاولوں کے دو چمچے

دھنیا ---------- چاولوں کے دو چمچے

نمک ---------- حسب ضرورت وذائقہ

ترکیب: مرچوں کے علاوہ باقی ساری چیزوں کو پیس لیں پھر مرچوں کو چاقو سے چیریں۔ پھر چمچہ کی مدد سے ان میں پسا ہوا مسالہ بھر لیں۔

اس کے بعد ایک دیگچی میں تھوڑی سی پیاز گھی میں سرخ کر لیں۔ پھر اس میں بھری ہوئی مرچیں اور بچا ہوا مسالہ ڈال کر بھونیں کچھ دیر بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن رکھ دیں اور آنچ کو ہلکی رکھیں حتیٰ کہ مرچیں گل جائیں۔ اس کے بعد لذیز مرچیں کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تلی ہوئی چھوٹی مرچیں

اشیاء

سبز چھوٹی مرچیں ..... ایک سیر
سفید زیرہ ..... کھانے والے چار چمچے
خشخاش ..... آٹھ چمچے
کھوپرا ..... دو چھٹانک
لیموں ..... حسب پسند
نمک ..... حسب ذائقہ
پسا ہوا کھانے والا دھنیا ..... دو چمچے
گھی، مکھن یا تیل ..... حسب ضرورت

ترکیب: یہ سارے مصالحے باریک پیس لیں پھر چھوٹی سبز مرچوں کا پیٹ چاک کر کے ان میں مصالحہ بھر دیں پھر گھی، مکھن یا تیل گرم کر کے سبز مرچیں اس میں ڈال دیں اور دھیمی دھیمی آنچ میں پکاتی رہیں۔ جب مرچیں تل جائیں تو انہیں اتار لیں اور مزے مزے سے کھائیں۔

آم کی چٹنی

اشیاء

کدوکش کیا ہوا آم ..... ایک سیر
گرم مصالحہ وغیرہ ..... آدھی چھٹانک
چینی ..... ایک سیر
نمک ..... ایک چھٹانک
سیاہ مرچ ..... نصف چھٹانک
کترا ہوا لہسن ..... ۱/۲ پاؤ
کترا ہوا پیاز ..... ۱/۲ پاؤ
سرکہ ..... ایک پاؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب: مضبوط گٹھی آم لیں۔ پھر آموں کو دھو کر چھیل لیں اور تھوڑے نمکین پانی میں ڈبو دیں تا کہ رنگت سیاہ نہ ہو جائے پھر کدوکش کر لیں اور گٹھلیاں نکال دیں۔ اس طرح دو سیر آموں میں سے ایک سیر آم کم و بیش رہ جائے گا۔

کیونکہ گٹھلی کا زیادہ وزن ہوتا ہے۔ کدوکش کیے ہوئے آم میں چینی اور نمک ملا کر آدھا گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ تمام مصالحہ جات ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر اس مرکب میں رکھ دیں اور آگ پر پکائیں ہلاتی رہیے، حتیٰ کہ گاڑھا ہو جائے۔ اب سرکہ ملا کر دوبارہ پکائیں۔ مصالحہ والی پوٹلی نکال کر باہر رکھ دیں اور چٹنی کو گرم گرم ہی بوتل میں بھر کر منہ مضبوطی سے بند کر دیں۔

آم کی لذیذ چٹنی تیار ہے۔ مزے سے کھائیں۔

پڈنگ

اشیاء

دودھ کچا ..... ایک سیر
گھی ..... ایک پاؤ
شکر ..... ایک پاؤ
انڈے ..... ۶ عدد
چھوٹی الائچی ..... دس عدد

ترکیب: انڈوں کو توڑ کر سفیدی الگ کر لیں۔ پھر سفیدی کو کانٹے اور چمچے سے اس قدر پھینٹیں کہ جھاگ جھاگ ہو جائے۔ پھر ان میں دودھ اور انڈوں کی زردی ملا کر ہلاتے جائیں جب دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں تو شکر بھی ڈال دیں۔ پھر پڈنگ پکانے کے برتن یا کسی اور گہری بڑی رکابی یا پیالی میں گھی ڈال کر کوئلوں کی آنچ پر رکھ دیں اور اس گھی میں الائچیوں کے دانے نکال کر ڈال دیں۔ جب گھی کڑکنے لگے تو اس میں دودھ ملے ہوئے انڈے ڈال کر کسی چینی یا رکابی سے ڈھانک دیں اور نیچے اوپر دہکتے ہوئے کوئلے رکھ دیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیکھ لیں کہ جلتا تو نہیں، جب فیرنی کی طرح جم جائے اور اوپر سرخ رنگ آ جائے تب نیچے اوپر سے کوئلے اتار لو۔

پڈنگ پکانے کے لیے ڈبل ٹین کے بنے ہوئے خاص قسم کے برتن مختلف صورتوں کے ٹین والوں کے ہاں سے خریدے جا سکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آم کی جیلی

اشیاء

آم کا رس ---------- ۴ سیر
چینی ---------- ۳ سیر

ترکیب: بڑے سائز کے پختہ آم چھیل کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ گٹھلیاں نکال دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو دیگچہ میں ڈال کر اس میں اس قدر پانی ڈالیں کہ ٹکڑے اچھی طرح ڈوب جائیں۔ پھر دیگچہ کو ڈھک کر معمولی سی تیز آگ پر پکائیں تاکہ ٹکڑے نرم ہو جائیں۔ ٹکڑوں کو کسی موٹے کپڑے سے چھان کر رس نکالیں مگر ہاتھوں سے زیادہ نہ دبائیں۔ اس رس کا وزن چار سیر ہونا چاہیے پھر اس میں ۳ سیر چینی ملا کر تیز آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے۔ قطرہ قطرہ گرنے کی بجائے چادر بن کر گرے تو اتار لینا چاہیے اور قدرے ٹھنڈی ہو تو سطح پر آئے ہوئے جھاگ کو اتار دیں اور گرم گرم ہی صاف اور خشک (پانی میں ابالی ہوئی) بوتلوں میں بھر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو ہوا بند کر دیں۔

آم کی مزیدار جیلی تیار ہو جائے گی۔

آم کی آئس کریم

اشیاء

قلمی پختہ آم ---------- ۱/۲ ۲ کلو
دودھ ---------- ایک کلو
کسٹرڈ پاؤڈر ---------- چار چائے کے چمچے
چینی ---------- جتنی پسند ہو

ترکیب: سب سے پہلے ٹھنڈے دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر حل کریں اور آگ پر رکھ دیں۔ چمچہ برابر ہلاتی رہیے۔ کچھ دیر بعد چینی حسب پسند ڈال دیں گاڑھا ہو جائے گا تو اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کا انتظار کریں۔ اس دوران پختہ آم چھیل لیں اور گودے کو مختلف خوب صورت شکلوں میں کاٹ لیں یا پھول کی شکل دے دیں۔ ٹھنڈے کسٹرڈ میں شامل کر کے یا اوپر سے سجا کر فریج میں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آئس کریم اس میں ڈال کر ابلی ہوئی بادام کی گریاں چھیل کر شامل کر دیں پھر کسی جار یا مرتبان میں ڈال کر منہ بند رکھ کے رکھیں۔ اس میں چھوٹی الائچی بھی شامل کر لینی چاہیے۔ ذائقہ بہت اچھا ہو جائے گا۔

اس کے بعد ایک پاؤ پانی میں دو سیر چینی کا شیرا قوام بنا لیا جائے۔ جب تار بننے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیا جائے اور قاشیں بنانے کے لیے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو کھائیں۔ اگر آم تخمی ہوں تو قلمی آموں کے قتلوں کی بجائے تخمی آم کا رس شامل کریں مگر یہ خیال رکھیں کہ آم ترش قطعی نہ ہوں۔ آم ترش ہوئے تو دودھ پھٹ جائے گا۔

آم کا مُربّہ

اشیاء

بڑے اور عمدہ آم ..... ڈیڑھ سیر
چینی ..... دو سیر
بادام ..... ایک پاؤ تک

ترکیب: مربّہ بنانے کے لیے ترش اور ریشے دار آم کبھی نہ لیں۔ بڑے اور اچھے آم لیں۔ پھر انہیں چھیل کر گٹھلیاں نکال دیں اور قاشیں کاٹ لیں۔ ان قاشوں کو رات کے وقت ٹھنڈے پانی میں بھگو دینا چاہیے۔ صبح تقریباً تین سیر پانی کو جوش دیا جائے اور ابلتے ہوئے پانی میں قاشیں ڈال دینی چاہیے۔ احتیاط یہ کریں کہ یہ زیادہ نہ گل جائیں۔ لہٰذا فوراً نکال کر قاشوں کو سفید کپڑے پر پھیلا دینا چاہیے۔

خوبانی کا لذیذ مکھن

(مقدار آدھ کلو)

اشیاء

خشک خوبانیاں ..... ۵۰ گرام
کھانے کا سوڈا ..... چٹکی بھر
پانی ..... تھوڑا سا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شکر ..... ۲۲۵ گرام
مکھن سادہ ..... ۵۰ گرام
خوب پھینٹے ہوئے انڈے ..... ۳ عدد
لیموں (رس) نکال کر الگ رکھیں ..... ۱ عدد
اور باریک چھلکا کتر لیں .....

ترکیب: خوبانیوں کو صاف کر کے دھو لیں اور گٹھلیاں الگ کر کے ایک برتن میں صرف اتنا کھولتا پانی ڈالیں کہ وہ ڈوب جائیں۔ چٹکی بھر سوڈا بھی ملا لیں۔ آدھ گھنٹے کے بعد پانی نتھار کر الگ رکھ لیں اور انہیں تھوڑے ٹھنڈے پانی اور نتھارے ہوئے پانی کے ساتھ دھیمی آگ پر گلا کر گھوٹ کر چھان لیں۔ اب اس میں شکر مکھن، لیموں کا رس اور چھلکا اور پھینٹے ہوئے انڈے ملا کر برتن کو کھولتے ہوئے پانی کے ایک دوسرے بڑے برتن میں رکھ کر چمچہ چلائیں تاکہ یہ گاڑھا ہو جائے جب دوتار کا قوام ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور مرتبانوں میں حفاظت سے رکھیں یہ نہایت لذیز اور قوی مزحت بخش جام ہوگا۔ جسے ڈبل روٹی کے ٹکڑوں پر لگا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔

چھواروں کا حلوہ

اشیاء

چھوارے ..... ایک سیر
گھی ..... نصف سیر
دودھ ..... دو سیر
کیوڑہ ..... آٹھ بڑے چمچے
سبز الائچی ..... بیس بائیس
چینی ..... حسب پسند

ترکیب: چھواروں (خشک بڑی کھجور) کو دھو کر چھری یا چاقو سے ان کے ٹکڑے کر لیں اور ان میں سے گٹھلیاں نکال دیں۔ پھر انہیں دودھ میں بھگو دیں۔ تقریباً ایک گھنٹہ تک انہیں بھگوئے رکھیں اس کے بعد ان کو اسی دودھ میں پکائیں۔ اس قدر پکائیں کہ دودھ خشک ہو جائے۔ پھر چھوارے ٹھنڈے کر کے ایک سل پر باریک پیس لیں۔ پھر الائچی ڈال کر گھی کو کڑکڑائیں اور اس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں چھوارے ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ بھن جائے تو اس میں شکر ڈال کر پھر بھونیں پھر جب شکر کا پانی خشک دیکھیں تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں اور اس پر بادام کاٹ کر سجا لیں۔ لیجیے بڑے مزے کا چھواروں کا حلوہ تیار ہے۔

آلو اور ٹماٹر کا سوپ

آلو درمیانے سائز کے ..... 3 عدد
مکھن ..... 5 ٹیبل سپون
ٹماٹر درمیانے سائز کے ..... 5 عدد
پیاز بڑے سائز کا ..... 1 عدد
لہسن کی پوتھیاں پسی ہوئی ..... 2 عدد
تیج پتہ پسا ہوا ..... 2 عدد
چاول ..... آدھا کپ
بیف کی یخنی ..... ڈھائی کپ
بھنے ہوئے کا گوشت ..... ایک پاؤ
پیاز پسا ہوا ..... 2 چائے کے چمچ
جائفل ..... 1/8 چائے کے چمچ
آٹا ..... آدھا کپ
لہسن کے کراؤٹونز ..... ایک کپ
نمک ..... حسب ضرورت
کالی مرچ ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

آلوؤں کو چھیل کر ان کے ایک ایک انچ کے کیوب بنا لیں اس کے بعد ان آلوؤں کو بیس منٹ تک پانی میں بھگو دیں اور خشک کر کے مکھن کو ایک بڑے برتن میں گرم کر کے اس میں ڈال کر ڈھک دیں اور تیس منٹ تک پکائیں اس دوران آلوؤں کو گاہے بگاہے چمچ سے ہلاتے رہیں تاکہ چاروں طرف سے ایک جیسے براؤن ہو جائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اب ٹماٹروں کو چھیل کر ان کے باریک باریک ٹکڑے بڑی عمدگی سے کتر لیں اب اس برتن میں ٹماٹر، پیاز، لہسن اور تیج پتہ ڈال کر ڈھک دیں اور دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ تک پکائیں اس دوران وقفے وقفے سے چمچ ہلاتے رہیں تاکہ ٹماٹر آلوؤں میں اچھی طرح مکس ہو جائیں۔

چاولوں کو دھو کر اور انہیں کچھ دیر تک پانی میں بھگو کر نکال لیں اس کے بعد ان چاولوں کو گائے کے گوشت کی یخنی، نمک اور کالی مرچ سمیت برتن میں ڈال کر ڈھک دیں اور چالیس منٹ تک پکنے دیں۔

اس کے بعد بچھڑے کا گوشت لے کر اس کو باریک باریک کتر لیں اور اس میں پیاز، جائفل، نمک اور مرچ ملائیں اب ان کے چھوٹے چھوٹے گول گول بال بنا کر انہیں آٹے میں رول کر لیں برتن میں سے سوپ اتار کر اس کو چھان لیں اور اس کے بعد دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ تک ابلنے دیں اب گوشت کے بنے ہوئے رول اس سوپ میں ڈال دیں اور مزید بیس منٹ تک آہستہ آہستہ ابلنے دیں سوپ تیار ہے اسے لہسن کے کراؤٹونز کے ساتھ آٹھ افراد استعمال کر سکتے ہیں۔

لہسن کے کراؤٹونز بنانے کا طریقہ

ڈبل روٹی کے توس ..... 3 عدد
مکھن ..... 3 ٹیبل سپون
لہسن کی پوتھی ..... ایک عدد

تیاری کا طریقہ

ڈبل روٹی کے سرخ حصے کاٹ دیں اور ان کی چھوٹی چھوٹی کیوبز بنا لیں اور اس کے بعد مکھن کو گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر دو منٹ تک بھون لیں۔ اور اس کے بعد اس میں ڈبل روٹی کے کیوبز ڈال کر انہیں فرائی کریں اس دوران آہستہ آہستہ چمچ ہلاتے رہیں ہلکے براؤن ہونے پر اتار لیں اور سوپ کے ساتھ استعمال کریں۔

چکن سوپ (لیمن اور پودینے کے ساتھ)

چکن سٹو (آگ پر پکا ہوا) ..... 2 کلو
مرغ کی یخنی ..... 10 کپ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز کترا ہوا ..... 1 کپ
چاول ..... 3 ٹیبل سپون
لیمن جوس ..... 6 ٹیبل سپون
پودینے کی تازہ پتیاں ..... 2/3 کپ
نمک ..... 2 چائے کے چمچ

تیاری کا طریقہ

چکن کے چار چار ٹکڑے کریں اور دل، کلیجی اور گردے کو بڑی عمدگی کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اب ایک بڑے برتن میں چکن کے تمام حصوں اور یخنی کو ڈال کر ابالیں اور اس دوران برتن کی سطح پر ابھرنے والی جھاگ باہر نکالتے رہیں اس کے بعد پیاز کو چھیل کر بڑی عمدگی سے باریک باریک کتر لیں پیاز اور نمک کو بھی اس برتن میں ڈھک دیں اور ڈیڑھ سے دو گھنٹے تک پکائیں۔

اب اس میں چاول ڈال کر نہایت دھیمی آنچ پر پکائیں۔ چاولوں اور چکن کو نرم ہونے دیں۔ اب اس چکن کو سوپ سے نکال کر اس کی ہڈیاں ضائع کر دیں اور چکن کو لمبن جتنے برابر ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور انہیں لیمن جوس کے ہمراہ برتن میں ڈال کر دوبارہ گرم کریں اب سوپ کے آٹھ پیالے سجا دیں اور ہر ایک میں تازہ پودینے کی تھوڑی تھوڑی مقدار ڈال دیں اس کے بعد سوپ ہر پیالے میں انڈیل لیں بہت مزے دار ہے اگر چاہیں تو اس میں حسب ضرورت نمک اور کالی مرچ بھی ڈال سکتے ہیں۔

گزپاچو سوپ

پیاز چھوٹے سائز کے ..... 2 عدد
کھیرے درمیانے سائز کے ..... 2 عدد
لہسن کی پوتھی ..... 3 عدد
ٹماٹر درمیانے سائز کے ..... 5 عدد
ہری مرچ ..... 1 عدد
ڈبل روٹی کے ٹکڑے ..... 3½ کپ
سرکہ ..... ¼ کپ
پانی ..... 5½ کپ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمک ..... 1 ٹیبل سپون
ٹماٹر پیسٹ ..... 1 ٹیبل سپون
زیتون کا تیل ..... 3 ٹیبل سپون
ہری مرچ باریک کتری ہوئی ..... حسب ضرورت
پیاز کترا ہوا ..... حسب ضرورت
کھیرا ..... حسب ضرورت
لہسن بھنا ہوا ..... 8 پوتھیاں
کالی مرچ تازہ پسی ہوئی ..... حسب ضرورت

تیاری کا طریقہ

پیاز، لہسن اور کھیرے کو مرغی کے ساتھ چھیل کر انہیں باریک باریک کتر لیں ٹماٹروں کو چھیل کر ان کے بیج علیحدہ کر دیں اور انہیں بھی باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد ہری مرچ کو دھو کر باریک باریک کاٹ لیں اس کے بعد ڈبل روٹی کے توس کا براؤن والا حصہ کاٹ لیں اور اس کے بعد انہیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اب ایک برتن میں ڈبل روٹی کے ٹکڑے، کھیرے، سبزیاں، پانی، نمک اور سرکہ ڈالیں اور انہیں ابال لیں ابالنے کے بعد انہیں ایک بلینڈر میں ڈال کر ان کا آمیزہ بنا لیں اس کے بعد انہیں واپس برتن میں ڈال کر اس میں زیتون کا تیل اور ٹماٹر پیسٹ ڈالیں سوپ تیار ہے۔

اس سوپ کو برتن میں اچھی طرح ڈھک کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور دو گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں اس کے بعد اسے سوپ کے پیالوں میں ڈال کر لہسن کی پوتھی، کھیرے اور ہری مرچ وغیرہ کے ساتھ استعمال کریں یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

پنیر اور چکن کے کباب

آلو ..... آٹھ اونس
مرغی کا گوشت ابلا ہوا ..... چار اونس
نمک ..... حسب ذائقہ
سیاہ مرچ ..... ایک چائے کا چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دودھ ---------- دو کھانے والے چمچ
انڈے ---------- دو عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ---------- تھوڑا سا
خشک بریڈ کرافر (Cheddar) چیز کش شدہ ---- چار اونس

بنانے کا طریقہ:

آلو ابال کر ہاتھ سے ملیدہ کر لیں اور گوشت میں اتنا ہی پانی ڈال کر پکائیں کہ وہ اپنے پانی میں گل جائے اور پانی خشک ہونے پر باریک باریک ریشے کر لیں۔ گوشت، آلو، پنیر، ایک انڈا، باریک کٹا ہوا دھنیا، نمک اور سیاہ مرچ ملا کر آٹھ یا دس حصوں میں تقسیم کر لیں۔

ہر حصے کو رول کی شکل دے دیں اور ایک انڈا دو چمچ دودھ پھینٹ کر ہر رول کو اس میں ڈبو کر خشک بریڈ کرافر میں رول کریں۔ دو کپ یا تین کپ تیل گرم کر کے سب رول ڈیپ فرائی کریں ٹماٹر کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

بینگن اور کھوپرے کے پکوڑے

تازہ بینگن درمیانہ سائز ---------- دو سے چار عدد
کوکونٹ کریم ---------- ½ کپ
میدہ ---------- ایک کپ
انڈے ---------- دو عدد
بیکنگ پاؤڈر ---------- ایک چائے کا چمچ
کھوپرا ---------- 3/4 کپ
پانی ---------- 2/3 کپ
تلنے کے لئے تیل ---------- چار کپ

بنانے کا طریقہ:

بینگن کو لمبائی کے رخ کاٹ کر پھانکیں بنا لیں اور نمک چھڑک کر رکھ دیں آدھے گھنٹے بعد ان کو دھو کر خشک کر لیں اور کارن فلو میں رول کر کے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر چھان کر ڈالیں درمیان میں گڑھا بنا کر انڈے، کوکونٹ کریم پانی میں ملا کر پھینٹ لیں اور ملائم مرکب تیار کر لیں (کوکونٹ کریم بازار سے نہ ملے تو کھوپرے میں تھوڑا سا دودھ ملا کر چاپر میں ڈال کر کریم بنا لیں)

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اب اس مرکب میں حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرچ بھی ملا دیں اور کھوپرا بھی کڑاہی میں تیل گرم کر کے پھانکوں کو میدے کے مرکب میں ڈبو ڈبو کر ڈیپ فرائی کر کے گولڈن براؤن کر لیں اور نکال کر جاذب کاغذ پر رکھتے جائیں۔ اسے املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پالک بھرے انڈے

سخت ابلے انڈے ..... چھ عدد
سفید زیرہ پاؤڈر ..... ایک چائے والا چمچ
پالک ..... تین سو گرام
نمک ..... حسب ذائقہ
سیاہ مرچ ..... حسب ذائقہ
سبز مرچیں ..... دو عدد
انڈے ..... دو عدد
خشک بریڈ کرمز ..... حسب ضرورت
دودھ ..... آدھا کپ
تلنے کے لئے تیل ..... حسب ضرورت
تازہ ڈبل روٹی کا چورا ..... ایک کپ

بنانے کا طریقہ:

انڈوں کو لمبائی کے رخ کاٹ کر ان میں سے زردیاں نکال دیں۔ پالک دھو کر باریک کاٹ کر اس کے اپنے ہی پانی میں پکا کر میش (Mash) کر کے انڈوں کی زردیوں میں ملا دیں۔ دودھ میں ڈبل روٹی کا چورا بھگو کر رکھ دیں اور پھر اسے بھی پالک اور زردیوں میں اچھی طرح ملا دیں۔ زیرہ پاؤڈر، نمک و سیاہ مرچ بھی ملا دیں۔ انڈوں کی سفیدیوں میں پالک کا یہ مرکب بھر دیں۔ انڈے اور دو ٹیبل سپون دودھ اچھی طرح پھینٹ کر پالک بھرے انڈے ان میں ڈبو کر بریڈ کرمز میں رول کر کے ڈیپ فرائی کر کے چائے کے ساتھ پیش کریں۔

خوبانی اور چکن کے سموسے

پیاز (چوراشدہ) ..... ایک عدد
مرغی کے گوشت کا قیمہ ..... آدھ کلو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باریک کٹی ہوئی خشک خوبانیاں ..... ½ کپ
سفید زیرہ پاؤڈر ..... ½ چائے کا چمچ
تازہ عمدہ ڈبل روٹی ..... ایک عدد
انڈہ پھینٹا ہوا ..... ایک عدد
تیل ڈیپ فرائنگ کے لئے ..... حسب ضرورت

بنانے کا طریقہ:

تیل کو ایک پین میں گرم کریں۔ پیاز ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔ قیمہ، خوبانیاں اور زیرہ پاؤڈر و حسب ذائقہ نمک و چٹکی لال مرچ پاؤڈر ڈال کر پانچ منٹ بھونیں ڈبل روٹی کے سخت کنارے تیز چھری سے کاٹ لیں اور درمیانی سلائس کو بیلن سے دبا کر باریک کر لیں ہر سلائس کو پتلا کرنے کے بعد ایک کونے سے دوسرے کونے تک کاٹ کر تکون بنا لیں اور برش کے ساتھ انڈا لگا لیں اور پھر آدھی آدھی چمچ قیمے کی ان پر رکھ کر دہرا کریں اور کانٹے سے کناروں کو دبا دیں تاکہ قیمہ باہر نہ نکلنے پائے اس طرح ساری تکونیں تیار کر لیں تیل گرم کر کے یہ تکونیں تل کر گولڈن براؤن کر لیں اور جاذب کاغذ پر رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

چٹپٹا دھواں دار کباب

گائے کا قیمہ ..... آدھا کلو
پیاز باریک کٹی ہوئی ..... 2 عدد
ڈبل روٹی کے سلائس ..... 2 عدد
پسی ہوئی ادرک ..... 1 کھانے کا چمچ
لہسن ..... 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر ..... ½ چمچ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ..... 1 کپ
نمک ..... حسب ذائقہ
انڈا ..... ایک عدد
آئل ..... ¼ کپ
سلاد کے پتے ..... 3 یا 4 عدد سجاوٹ کے لئے
ہری مرچیں ..... 1 یا دو عدد سجاوٹ کے لئے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دھواں دینے کے لئے کیس ..... 3 کھانے کے چمچ
درمیانہ کوئلے کا ٹکڑا ..... 1 عدد
ساس میونیز ..... 1 کپ
ٹماٹو کیچپ ..... 1 کپ
سویا ساس ..... ¼ کپ
کالی مرچ پسی ہوئی ..... ½ چمچ

بنانے کا طریقہ:

قیمے میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد مٹھی میں رکھ کر کباب بنالیں اور آئل گرم کر کے اس میں پچیس منٹ ہلکی آنچ پر کباب پکائیں چولہے سے اتار لیں ڈبل روٹی کا سلائس کبابوں کے اوپر رکھیں۔ جلتا ہوا کوئلہ سلائس پر رکھیں گرم آئل کو کوئلے کے اوپر ڈالیں اور ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں پندرہ منٹ تک اسی طرح رہنے دیں اب ساس کے سارے اجزاء اچھی طرح ملا کر ساس تیار کر لیں ایک اوون ڈش میں سلاد پتے بچھا کر ان پر کباب رکھ دیں اوپر سے ساس ڈالیں اور دس پندرہ منٹ تک درمیانے اوون میں رکھ دیں اس سے پہلے اوون گرم کر لیں ہری مرچ ڈال کر گرم گرم پیش کریں یہ دو سے چار افراد کے لئے کافی ہیں۔

اچار کے مصالحہ والا قیمہ

قیمہ باریک ..... ایک کلو
سفید زیرہ ..... چوتھائی چائے کا چمچ
نمک ..... حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا ..... ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر ..... آدھا کلو
کڑی پتہ ..... چھ عدد
ہری مرچ ثابت ..... چھ عدد
لال مرچ پسی ہوئی ..... ایک چائے کا چمچ
ہلدی ..... آدھا چائے کا چمچ
پیاز درمیانی ڈلی باریک کٹی ہوئی ..... دو عدد
میتھی کے دانے ..... چھ عدد
تیل ..... حسب ضرورت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بنانے کا طریقہ:

دیگچی میں تیل ڈال کر زیرہ، کڑی پتہ اور میتھی ڈال کر سیاہ کرلیں جب سیاہ ہو جائے تو پیاز ڈال دیں جب پیاز ہلکی براؤن ہو جائے تو اس میں ادرک، لہسن، مرچ اور ہلدی ڈال دیں مصالحے کو ہلکا سا بھون کر قیمہ ڈال دیں۔ ساتھ میں ثابت لہسن، کلونجی، ٹماٹر اور ہری مرچ بھی ڈال دیں اور اچھی طرح سے بھون کر اتار لیں۔

بکری کے تلے ہوئے گردے

گردے ..... بارہ عدد
لال مرچ کٹی ہوئی ..... آدھا چائے کا چمچہ
کالی مرچ پسی ہوئی ..... آدھا چائے کا چمچہ
ادرک لہسن پسا ہوا ..... ایک کھانے کا چمچہ
نمک ..... حسب ذائقہ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ..... ایک گٹھی
ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ..... دو عدد
لیموں ..... دو عدد
تیل ..... آدھی پیالی

بنانے کا طریقہ:

گردوں کو لہسن اور نمک کے پانی کے ساتھ اچھی طرح دھولیں پھر ایک فرائنگ پین میں تیل ڈال کر گردے، ادرک، لہسن اور نمک ڈال کر ڈھانک دیں جب گردوں کا پانی خشک ہو جائے تو سارا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اوپر سے لیموں نچوڑ دیں۔

بکری کی تلی ہوئی چانپ

چانپ ..... ایک کلو
کارن فلو ..... تین کھانے کے چمچے
انڈے ..... دو عدد
کالی مرچ پسی ہوئی ..... ایک چائے کا چمچہ
سرکہ ..... تین کھانے کے چمچے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈبل روٹی کا چورا ..... ایک پیکٹ
مسٹرڈ پاؤڈر ..... آدھا چائے کا چمچہ
نمک ..... حسب ذائقہ
تیل تلنے کے لئے ..... حسب ضرورت

بنانے کا طریقہ:

چانپ کو سرکہ اور نمک لگا کر تین یا چار گھنٹے کے لئے رکھ دیں اس کے بعد ایک پیالے میں کارن فلور اور انڈے ملا کر کانٹے کے ساتھ اچھی طرح پھینٹ لیں ساتھ میں کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر اور تھوڑا سا نمک ملا دیں پھر ایک ایک چانپ کو پیالے میں ڈبو دیں اور جب مصالحہ اچھی طرح لگ جائے تو چورا لگا کر فرائی کریں۔ چورے کو ہمیشہ چھلنی میں چھان کر مشین میں پیس لینے سے یہ گھی میں الگ نہیں ہوں گے اور چیز اچھی تلی جاتی ہے۔

ثابت مصالحہ کا پیاز گوشت

بکرے کا گوشت ..... آدھا کلو
پیاز موٹی کٹی ہوئی ..... ڈیڑھ کلو
ثابت دھنیا ..... ایک چائے کا چمچہ
سونف ..... آدھا چائے کا چمچہ
ثابت لال مرچ ..... چھ یا آٹھ عدد
دار چینی ..... ایک ٹکڑا
ثابت کالی مرچ ..... آٹھ عدد
دہی ..... تین کھانے کے چمچے
لہسن کے ثابت جوئے ..... آٹھ عدد
ادرک ..... باریک کٹی ہوئی ایک کھانے کا چمچہ
نمک ..... حسب ذائقہ
سوکھی کھٹائی ..... ایک کھانے کا چمچہ
تیل ..... ایک کھانے کا چمچہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بنانے کا طریقہ:

دیگچی میں ان سب چیزوں کو بغیر پانی کے ایک ساتھ چڑھا دیں ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب گوشت گل جائے اور پانی سوکھنے لگے تو ہلکا سا بھون کر دم پر رکھ دیں جب گھی اوپر آ جائے تو سالن تیار ہے اس سالن کو جتنا دم پر رکھیں گے اتنا ہی مزے دار ہو جائے گا۔

ڈبل روٹی اور قیمہ کے کباب

گائے کا قیمہ باریک ---------- ایک کلو
ڈبل روٹی کے سلائس ---------- چار عدد
سویا ساس ---------- چار کھانے کے چمچ
سرکہ ---------- ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی ---------- ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ---------- حسب ضرورت
ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ---------- چار عدد
کارن فلور ---------- ایک کھانے کا چمچ
انڈا ---------- ایک عدد
نمک ---------- حسب ذائقہ
تیل ---------- ایک چمچ

بنانے کا طریقہ:

قیمہ میں سلائس کو سرکہ اور سویا ساس میں چورا کر کے ملا دیں اور قیمے کو آٹے کی طرح گوندھیں اس کے بعد باقی مصالحہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں پھر کباب بنا کر فرائی کریں اور گرم گرم پیش کریں۔

ہرے مصالحے کی مچھلی

رہو مچھلی ---------- آدھا کلو
ہرا دھنیا ---------- دو گٹھی
ہری مرچ ---------- دس عدد
نمک ---------- حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سرکہ ——— تین کھانے کے چمچے
لیموں ——— چار عدد
لہسن بغیر چھلا ہوا ——— ایک ڈلی
ٹماٹر ——— دو عدد
کڑی پتہ ——— چھ پتے
تیل ——— ایک کھانا پکانے والا چمچہ

بنانے کا طریقہ:

مچھلی کو سرکہ اور نمک لگا کر اچھی طرح دھو لیں پھر ہرا دھنیا اور چھ ہری مرچیں اور لہسن کی باریک چٹنی پیس لیں ایک پھیلی ہوئی دیگچی میں ایک کھانا کھانے کا چمچہ تیل لے کر ڈال دیں اس میں چٹنی ٹماٹر اور کڑی پتہ ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں پھر اس میں لیموں کا رس چھڑک دیں مچھلی کو الگ سے اچھی طرح سے فرائی کریں جب فرائی ہو جائے تو چٹنی میں پھیلا کر ڈال دیں اوپر سے لیموں کا رس چھڑک دیں اور ثابت ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں بیس منٹ بعد یہ تیار ہو جائے گی۔

بھرے ہوئے کھٹے آلو

آلو ——— بڑے سائز کے چھ عدد
کلونجی ——— آدھا چائے کا چمچہ
میتھی کے دانے ——— چھ عدد
پیاز درمیانی ڈلی ——— دو عدد آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی
سونف ——— آدھا چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا ——— ایک چائے کا چمچہ
رائی ——— آدھا چائے کا چمچہ
سوکھی کھٹائی پسی ہوئی ——— چار کھانے کے چمچے
ہلدی ——— آدھا چائے کا چمچہ
لال مرچ پسی ہوئی ——— آدھا چائے کا چمچہ
لیموں ——— تین عدد
تیل ——— دو پیالی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بنانے کا طریقہ:

آلو چھلکے سمیت پانچ منٹ کے لئے ابال کر چھلکا اتار لیں اور درمیان میں کراس کی طرح چیرا لگا لیں مگر یہ دھیان رکھیں کہ آلو پورا نہ کٹ جائے ایک دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ تیل لے کر سارے مصالحوں کو ہلکا سا بھون لیں پھر ٹھنڈا کر کے آلو میں تھوڑا مصالحہ بھر دیں اور ہلکا سا ہاتھ سے دبا کر بند کر دیں سارے آلو اسی طرح بند کر کے رکھتے جائیں ایک کڑھائی میں تیز آنچ میں تیل گرم کریں پھر دو دھ آلو ہلکی آنچ پر فرائی کر لیں جب لال ہونے لگیں تو نکال کر دیگچی میں پھیلا کر رکھتے جائیں اوپر سے لیموں کا رس چھڑک کر ہلکی آنچ میں دم پر رکھ دیں۔

آلو کی سبزی

آلو ..... آدھا کلو
سفید زیرہ ..... آدھا چائے کا چمچ
لال ثابت مرچ ..... دس عدد
لہسن کے چھلے ہوئے جوئے ..... چار عدد
نمک ..... حسب ذائقہ
تیل ..... ایک کھانا پکانے والا چمچ

بنانے کا طریقہ:

آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر چھلکے سمیت باریک باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑھائی میں تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں لہسن باریک کاٹ کر اور پانچ مرچیں توڑ کر ڈال دیں جب سیاہ ہو جائے تو آلو ڈال کر اوپر سے زیرہ، نمک اور لال مرچ ڈال دیں اور ڈھانک کر ہلکی آنچ میں پکنے دیں تھوڑی دیر بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں آلو کم گلے ہوں تو پانی کا چھینٹا دے دیں اور دم پر پکنے دیں۔

آلو کے کباب

آلو ..... ایک کلو
انڈے سخت ابلے ہوئے ..... دو عدد
ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ..... چار عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ..... ایک مٹھی
پیاز درمیانے سائز کی باریک آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی ایک عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈبل روٹی کا چورا ..... ایک پیکٹ
انڈا کباب میں لگانے کے لئے ..... ایک عدد
کالی مرچ پسی ہوئی ..... ایک چائے کا چمچہ
سفید زیرہ بھنا ہوا ..... ایک چائے کا چمچہ
نمک ..... حسب ذائقہ
گھی ..... دو پیالی

بنانے کا طریقہ:

آلوؤں کو اچھی طرح سے دھو کر ابال لیں ان کا چھلکا اتار کر کانٹے سے بھرتہ بنالیں ابلے ہوئے انڈے بھی اس میں ملا دیں اور سب مصالحے ملا کر اچھی طرح سے گوندھ کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں تھوڑی دیر بعد تھوڑے تھوڑے آلو لے کر ہاتھ گیلا کر کے کباب بنالیں ایک پیالے میں انڈا پھینٹ کر رکھ لیں اخبار پر چورا پھیلا کر رکھ لیں جب تلنا ہو تو کباب میں پہلے انڈا لگا لیں پھر چورا اور ہلکی آنچ میں ڈیپ فرائی کریں۔

بھری ہوئی بھنڈی

بھنڈی ثابت ..... آدھا کلو
سونف بھنی ہوئی ..... ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا بھنا ہوا ..... ایک چائے کا چمچہ
سفید زیرہ بھنا ہوا ..... آدھا چائے کا چمچہ
املی ..... آدھا پاؤ
ثابت لال مرچ بھنی ہوئی ..... چھ عدد
نمک ..... حسب ذائقہ
تیل ..... ایک پیالی

بنانے کا طریقہ:

سارا مصالحہ اچھی طرح پیس کر املی کے پانی میں ملا دیں پانی گاڑھا ہونا چاہئے نمک مرچ بھی ملا دیں پھر بھنڈی میں چیرا لگا کر مصالحہ بھر دیں اور کم تیل میں فرائی کر کے پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پراٹھے

(مونگ کی دال اور پنیر بھرے پراٹھے)

میدہ ..... آدھا کلو
نمک ..... حسب ذائقہ
زیرہ ..... ڈیڑھ چائے کا چمچ
ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ..... پانچ عدد
ہرا دھنیہ کٹا ہوا ..... دو کھانے کے چمچ
چاٹ مصالحہ ..... دو چائے کے چمچے
پنیر کدوکش کیا ہوا ..... 100 گرام
مونگ کی دال ..... 100 گرام
گھی ..... چار کھانے کے چمچے
تیل ..... ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا طریقہ

مونگ کی دال کو ابال کر اسے میدے میں نمک اور گھی ڈال کر پانی سے گوندلیں خیال رہے کہ دال گیلی نہ ہو ایک (Pan) میں تیل گرم کریں اس میں زیرہ، ہری مرچیں اور ادرک ڈال کر دو منٹ بھونیں پھر اس میں پنیر اور دال ڈال کر مکس کریں چاٹ مصالحہ اور ہرا دھنیہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں اور اتار کر ٹھنڈا کر لیں اب میدے کا پیڑہ لیں اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ دال بھریں اور دوبارہ پیڑہ بنا کر بیل لیں پھر گرم توے پر ڈالیں دونوں طرف گھی ملا تیل لگائیں۔ براؤن ہو جائیں تو اتار لیں اور گرما گرم کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پالک اور میتھی کے پراٹھے

میدہ ---------- 150 گرام
نمک ---------- حسب ذائقہ
پالک ابال کر چاپ کی ہوئی ---------- 100 گرام
پیاز چاپ کیے ہوئے ---------- ایک کھانے کا چمچ
تازہ میتھی کے پتے چاپ کیے ہوئے ---------- 100 گرام
لہسن باریک کٹا ہوا ---------- ایک چائے کا چمچ
ادرک باریک کٹا ہوا ---------- ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیہ کٹا ہوا ---------- ایک کھانے کا چمچ
چاٹ مصالحہ ---------- ڈیڑھ چائے کا چمچ
گھی / تیل ---------- دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ---------- 4 عدد

تیاری کا طریقہ

میدہ میں نمک، گھی ڈالیں اور پانی سے گوندھ لیں ایک پین میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، ادرک اور لہسن بھونیں پھر اس میں پالک، میتھی اور ہری مرچیں ڈال کر مزید بھونیں اب ہرا دھنیہ اور چاٹ مصالحہ ڈال کر مکس کریں اور اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ میدے کا پیڑہ لے کر اس میں پالک اور میتھی کی فلنگ بھریں اور تمام اطراف سے موڑ کر دوبارہ پیڑہ بنا لیں اب بیل کر گرم توے پر ڈالیں جب ہلکا براؤن ہونے لگے تو پلٹ کر گھی / تیل لگائیں۔ پلٹ کر دوسری جانب بھی گھی / تیل لگائیں دونوں جانب سے براؤن ہو جانے کے بعد اتار لیں۔

مٹر بھرے پراٹھے

میدہ ---------- 275 گرام
نمک ---------- حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پانی ——— حسب ضرورت

بھرائی کے لئے مٹر ابال کر موٹا موٹا میش کر لیں۔۔ 250 گرام

دار چینی ——— دو ٹکڑے

سبز الائچی ——— پانچ عدد

لونگ ——— چار عدد

تیز پات کا پتہ ——— ایک عدد

سونف ——— پانچ گرام

تیل ——— ایک چائے کا چمچ

تیاری کا طریقہ

سونف کے علاوہ باقی تمام مصالحوں کو بھون کر گرائنڈ کر لیں پین میں تیل گرم کریں اور سونف ڈال کر دو منٹ بھونیں پھر مٹر، نمک اور پسا ہوا مصالحہ ڈالیں اچھی طرح مکس کریں اور اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ میدے میں نمک ملائیں اور حسب ضرورت پانی سے گوندھ لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر پیڑے بنا کر درمیان میں مٹر کا آمیزہ بھریں اور روٹی بیل لیں توے پر ڈال کر دونوں اطراف گھی لگائیں اور براؤن ہونے کے بعد اتار لیں۔

پراٹھا لاجواب

میدہ ——— آدھا کلو

دودھ ——— 100 ملی لیٹر

پانی ——— حسب ضرورت

بیکنگ پاؤڈر ——— 10 گرام

انڈا ——— ایک عدد

نمک ——— حسب ذائقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گھی ---------- 50 ملی لیٹر
بھرائی کے لئے مرغی کا قیمہ ---------- ایک پاؤ
آلو ابال کر میش کئے ہوئے ---------- 100 گرام
ہرا دھنیہ کٹا ہوا ---------- ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر ---------- 150 گرام
ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ---------- ایک کھانے کا چمچ
لہسن باریک کٹا ہوا ---------- 10 گرام
گھی ---------- 50 ملی لیٹر
نمک ---------- حسب ذائقہ

تیاری کا طریقہ

میدے میں گھی، انڈا، بیکنگ پاؤڈر، نمک اور دودھ ملائیں اور پانی سے گوندھ لیں ایک پین میں گھی گرم کریں اس میں لہسن ڈال کر براؤن ہونے تک بھونیں پھر اس میں قیمہ اور ہری مرچیں ڈال کر مکس کریں پھر بھرائی کی تمام چیزیں ڈال کر پکائیں جب قیمہ مکمل پک جائے تو اچھی طرح بھون کر اتار لیں دو چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی سی روٹی کی شکل میں بیل لیں اس کے درمیان بھرائی رکھیں اور دوسری روٹی اوپر رکھ کر کنارے دبا کر بیل لیں گرم توے پر ڈالیں، دونوں اطراف گھی یا تیل لگائیں براؤن ہو جائے تو اتار لیں اور دہی کے ساتھ نوش فرمائیں۔

* * *

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مختلف ممالک کے لذیذ کھانے